

যোগিষাত্তত্ত্বম্ ।

যোগিপ্রবর-মহর্ষি-শ্রীযা.ঋবল্ল্যবিরচিতম্ ।

শ্রীউপেন্দ্রনাথ মুখোপাধ্যায়েন সম্পাদিতম্
প্রকাশিতক ।

দ্বিতীয় সংস্করণম্ ।

কলিকাতারাজধান্যম্

১১৫১৪ নং গ্রে-স্ট্রীটস্থ-বসুমতী-ইলেক্ট্রিক-মেশিন-ঘরে
শ্রীগুরুচন্দ্র-মুখোপাধ্যায়েন মুদ্রিতম্

সন ১৩১৮ সাল ।

যোগিষাভ্যবস্ক্যম্ ।

প্রথমোহধ্যায়ঃ

যোগতত্ত্বপ্রশ্নঃ ।

শ্রীগণেশায় নমঃ ।

যাজ্ঞবল্ক্যঃ মুনিশ্রেষ্ঠঃ সৰ্বজ্ঞঃ জ্ঞাননির্মলম্ ।

সৰ্বশাস্ত্রেষু তত্ত্বজ্ঞঃ সদা ধ্যানপরায়ণম্ ॥ ১ ॥

বেদবেদান্ততত্ত্বজ্ঞঃ যোগে চ পরিনিষ্ঠিতম্ ।

জিতেন্দ্রিয়ং জিতক্রোধং জিতাহারং জিতাময়ম্ ॥ ২ ॥

তপস্বিনং জিতামিত্রং ব্রহ্মণ্যং ব্রাহ্মণপ্রিয়ম্ ।

তপোবনগতং সৌম্যং সঙ্কোপাসনতৎপরম্ ॥ ৩ ॥

মুনিগণের অগ্রগণ্য মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য সৰ্বজ্ঞানসম্পন্ন ছিলেন । তত্ত্বজ্ঞান দ্বারা তাঁহার চিত্ত একান্তই নির্মল হইয়াছিল ; তিনি সৰ্বশাস্ত্রে তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়া নিরতই পরমাত্মার ধ্যানপরায়ণ হইয়া থাকেন । তিনি বেদ ও বেদান্তশাস্ত্রের তত্ত্ব সম্যক্ অবগত ছিলেন, বিশেষতঃ যোগমার্গে তাঁহার একান্ত নিষ্ঠা ছিল । তিনি ইন্দ্রিয়, ক্রোধ, আহার, রোগ ও শত্রুসমূহকে জয় করিয়া ব্রাহ্মণ-গণের প্রিয় ও তপস্শায় নিরত হইয়া পরব্রহ্ম-চিন্তাতেই নিমুক্ত থাকিতেন । সেই সৌম্যমুষ্টি ঋষিপ্রবর তপোবনে অবস্থিত হইয়া ব্রহ্মা ও উপাসনাদি কার্য্য সম্পন্ন করিতেন । সেই মহাভাগ মহর্ষি

যোগিযাজ্ঞবল্ক্যম্।

ব্রহ্মবিদ্বিমহাভাগৈব্রহ্মাণৈশ্চ সমাবৃতম্।

সর্বভূতময়ঃ শান্তঃ সত্যসঙ্গঃ গতরূপম্ ॥ ৪ ॥

গুণজঃ সর্বভূতেষু পরার্থৈক প্রয়োজনম্।

ক্রবন্তঃ পরমাত্মানমুদীণামুগ্রতেজসাম্ ॥ ৫ ॥

তমেবঃগুণসম্পন্নঃ নারীণামুত্তমা বধুঃ।

মৈত্রেয়ী চ মহাভাগা গার্গী চ ব্রহ্মবিদ্বরা ॥ ৬ ॥

সভামধ্যে গতে তেমাং মুনীনামুগ্রতেজসাম্।

প্রণম্য দণ্ডবদভ্যমৌ গার্গ্যো তদ্বাক্যমববীৎ ॥ ৭ ॥

গার্গ্যবাচ।

ভগবন্! সর্বশাস্ত্রজ্ঞ সর্বভূতহিতে রত।

যোগতত্ত্বং মম ক্রহি সান্দোপাঙ্গং বিধানতঃ ॥ ৮ ॥

ব্রহ্মবিদ্ব ব্রাহ্মণবর্গে নিয়তই পরিবৃত থাকিতেন। তিনি শান্ত, সত্যনিষ্ঠ, সর্বভূতময় ও সর্বভূতের গুণজ ছিলেন। পরের হিতসাধনই তাঁহার জীবনের একমাত্র প্রয়োজন ছিল। এবংবিধ গুণসম্পন্ন মহর্ষি একদিন উগ্রতেজা ঋষিগণের নিকট পরমাত্মতত্ত্ব কীর্তন করিতেছেন, এমন সময়ে নারীশ্রেষ্ঠা মহাভাগা মৈত্রেয়ী ও ব্রহ্মবিদ্বগণের অগ্রগণ্যা গার্গী মুনীগণের সভামধ্যে গমন পূর্বক ভূমিতলে দণ্ডবৎ প্রণাম করিলেন। তৎপরে গার্গী মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্যকে কহিতে লাগিলেন ॥ ১-৭ ॥

গার্গী কহিলেন, হে ভগবন্! আপনি সমস্ত শাস্ত্রের তত্ত্বজ্ঞ, সমস্ত ভূতগণের হিতকর কার্যে নিয়তই নিরত, অতএব আপনি আমার প্রার্থনার বিধিপূর্বক সমস্ত অঙ্গ-সংবলিত যোগতত্ত্ব

এবং পৃষ্টঃ স ভগবান্ সভামধ্যে স্মিয়া তদা ।

ঋষীনাংলোক্য নেত্রাভ্যাং বাক্যমেতদভাষত ॥ ৯ ॥

শ্রীভগবান্নৃবাচ ।

উত্তিষ্ঠোত্তিষ্ঠ ভদ্রং তে গার্গি ব্রহ্মবিদ্যাং বরে ।

বক্ষ্যামি যোগসৰ্বস্বং ব্রহ্মণা কীর্তিতং পুরা ॥ ১০ ॥

সমাহিতমনা গার্গি শৃণু ভ্বং গদতো মম ॥ ১১ ॥

ইতুক্ত । ব্রহ্মবিচ্ছেঠো যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ ।

নারায়ণং জগন্নাথং সৰ্বভূতহৃদিস্থিতম্ ।

বাসুদেবং জগদ্ব্যোনিং যোগিধোয়ং নিরঞ্জনম্ ॥ ১২ ॥

আনন্দমমৃতং নিত্যং পরমাশ্রানমীশ্বরম্ ।

ধ্যায়নু হৃদি হৃষীকেশং মনসা সুসমাহিতঃ ॥ ১৩ ॥

কীর্তন করুন ॥ ৮ ॥ ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য তখন সভামধ্যে স্বীয়
সহধর্ম্মিণী কর্তৃক এইরূপে জি . সিত হইয়া সমবেত ঋষিগণের
প্রতি নেত্রপাত পূর্ব্বক কহিতে লাগিলেন ॥ ৯ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে ব্রহ্মজ্ঞপ্রবরে গার্গি ! উঠ, উঠ,
তোমার মঙ্গল হউক । পুরাকালে প্রজাপতি ব্রহ্মা যে যোগসৰ্বস্ব
কীর্তন করিয়াছিলেন, আমি তাহাই তোমার নিকট বলিতেছি ।
আমি যাহা বলিব, তুমি তাহা স্থিরচিত্তে বিশেষ মনোযোগ পূর্ব্বক
শ্রবণ করিও ॥ ১০-১১ ॥ ব্রহ্মবিদগ্রগণ্য, তপোধন যাজ্ঞবল্ক্য এই
বলিয়া সমাহিতচিত্তে সমস্ত ভূতগণের হৃদয়মধ্যে অবস্থিত,
যোগিগণের ধোয়, নিরঞ্জন, জগদ্ব্যোনি, জগন্নাথ, বাসুদেব,
নারায়ণ, হৃষীকেশ, আনন্দস্বরূপ, মোক্ষপ্রদ, নিত্য, পরমাশ্রা

নেত্রাভ্যাং তাং সমালোক্য কৃপয়া বাক্যমব্রবীৎ ॥ ১৪ ॥

এহেহি গার্গি সৰ্ব্বজ্ঞে সৰ্ব্বশাস্ত্রবিশারদে ।

যোগং বক্ষ্যামি ভবেন যথোক্তং পরমেষ্ঠিনা ।

মুনিভিঃ শ্রুতামত্র গার্গ্যা সহ সমাহিতৈঃ ॥ ১৫ ॥

পদ্মাসনে সমাসীনং চতুরাননমব্যয়ম্ ।

চরাচরাণাং স্রষ্টারং ব্রহ্মাণং পরমেষ্ঠিনম্ ॥ ১৬ ॥

কদাচিত্তত্র গত্বাহং স্তম্বা স্তোত্রৈঃ প্রণম্য চ ।

পৃষ্ঠবানমুমেবার্থং যন্মাং ত্বং পরিপৃচ্ছসি ॥ ১৭ ॥

দেবদেব জগন্নাথ চতুর্মুখ পিতামহ ।

যেনাহং যামি নির্ঝাণং কৰ্ম্মণা মোক্ষমব্যয়ম্ ॥ ১৮ ॥

পরমেশ্বরকে ধ্যান করিয়া নেত্রযুগল দ্বারা সেই গার্গীকে অবলোকন ও তাঁহার প্রতি করুণা প্রকাশ পূর্বক কহিতে লাগিলেন, আইস, আইস, সৰ্ব্বজ্ঞানসম্পন্নো গার্গি ! আইস, প্রজাপতি ব্রহ্মা যাহা যাহা বলিয়াছেন, আমি তোমার নিকট সেই যোগতত্ত্ব যথাবৎ কীৰ্ত্তন করিব । এই মহাত্মা মুনিগণও তোমার সহিত তাহা শ্রবণ করুন ॥ ১২-১৫ ॥

একদিন চরাচর-জগতের সৃষ্টিকর্তা, চতুরানন, অব্যয়াত্মা, ব্রহ্মা পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া আছেন, এমন সময়ে আমি তাঁহার নিকট গমন পূর্বক প্রণাম ও স্তোত্র, দ্বারা তাঁহার স্তর করিয়া, তুমি যাহা জিজ্ঞাসা করিতেছ, এই বিষয়ই তাঁহাকে জিজ্ঞাসা করিয়া কহিলাম, 'হে প্রভো ! হে জগন্নাথ ! হে চতুরানন দেবদেব পিতামহ ! যে কৰ্ম্ম দ্বারা আমি অবিনশ্বর নির্ঝাণ-মোক্ষ প্রাপ্ত

জ্ঞানঞ্চ পরমং গুহ্যং যথাবদব্রূহি মে প্রভো ।

ময়ৈবমুক্তো ব্রূহিণঃ স্বয়ম্ভুলোকনায়কঃ ।

সমালোক্য প্রসন্নাত্মা জ্ঞানকৰ্ম্মাণ্যভাষত ॥ ১৯ ॥

ব্রহ্মোবাচ ।

জ্ঞানস্ত দ্বিবিধো জ্ঞেয়ো পত্নানৌ বেদচোদিতৌ ।

অনুষ্ঠিতৌ তৌ বিদ্বদ্ভিঃ প্রবর্তকনিবর্তকৌ ॥ ২০ ॥

বর্ণাশ্রমোক্তং যৎ কৰ্ম্ম কামসঙ্কল্পপূৰ্ব্বকম্ ।

প্রবর্তকং ভবেদেতৎ পুনরাবৃত্তিহেতুকম্ ॥ ২১ ॥

কৰ্ত্তব্যমিতি বিদ্যুক্তং কামসঙ্কল্পবর্জিতম্ ।

যেন যৎ ক্রিয়তে সম্যক্ জ্ঞানযুক্তং নিবর্তকম্ ॥ ২২ ॥

নিবর্তকং হি পুরুষঃ নিবর্তয়তি জন্মতঃ ।

প্রবর্তকং হি সৰ্ব্বত্র পুনরাবৃত্তিহেতুকম্ ॥ ২৩ ॥

হইতে পারি, সেই পরম গুহ্যজ্ঞান আমাকে যথাতত্ত্ব প্রকাশ করিয়া বলুন ।’ আমি এইরূপ বলিলে পরে সেই লোকনাথ স্বয়ম্ভু ব্রহ্মা প্রসন্ন হইয়া আমার প্রতি দৃষ্টিপাত পূৰ্ব্বক জ্ঞানতত্ত্ব ও কৰ্ম্মতত্ত্ব উদ্দেশ করিয়া বলিতে লাগিলেন ॥ ১৬-১৯ ॥

ব্রহ্মা কহিলেন, বেদে জ্ঞানলাভের দুইটি পথ উক্ত হইয়াছে, একটির নাম প্রবর্তক ও অন্তের নাম নিবর্তক । বুধগণ এই দুই প্রকার কৰ্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়া থাকেন ॥ ২০ ॥ বর্ণাশ্রমে কামনা ও সঙ্কল্প পূৰ্ব্বক যে সকল অনুষ্ঠানের বিষয় উক্ত হইয়াছে, সেই সমস্তই প্রবর্তক, সেই সমস্তের অনুষ্ঠানই পুনর্জন্মাদির হেতু জানিবে ॥ ২১ ॥ কামনা ও সঙ্কল্প বর্জন পূৰ্ব্বক কৰ্ত্তব্য-মাত্র বোধ করিয়া বিধিবিহিত যে কৰ্ম্মের জ্ঞানপূৰ্ব্বক সম্যক্

বর্ণাশ্রমোক্তং সৰ্ব্বত্র বিদ্যুক্তং কামবর্জিতম্ ।

বিধিবৎ কুর্যতস্তত্ত্ব মুক্তির্গার্গি করে স্থিতা ॥ ২৪ ॥

বর্ণাশ্রমোক্তং কৰ্ম্মেব বিধিবৎ কামপূৰ্ব্বকম্ ।

যেনৈতৎ ক্রিয়তে কৰ্ম্ম গৰ্ভবাসঃ করে স্থিতঃ ॥ ২৫ ॥

সংসারতীক্ৰান্তিস্তস্মাদ্বিদ্যুক্তং কামবর্জিতম্ ।

বিধিবৎ কৰ্ম্ম কৰ্ত্তব্যং জ্ঞানেন সহ সৰ্ব্বশঃ ॥ ২৬ ॥

জ্ঞানাত্ত ত্রিষু বর্ণেষু আত্মলোম্যেন মানবাঃ ।

তে দেবানামৃষীণাঞ্চ পিতৃণামনৃণাস্তথা ॥ ২৭ ॥

ঋষিভ্যো ব্রহ্মচর্য্যেণ পিতৃভ্যশ্চ স্মৃতেস্তথা ।

কর্য্যাদ্যজ্ঞেন দেবেভ্যঃ স্বাশ্রমং ধর্ম্মমাচরন্ ॥ ২৮ ॥

অমুষ্ঠান করা যায়, তাহাকে নিবর্তক কহে, নিবর্তক-মাগ পুনর্জন্ম দূর করে এবং প্রবর্তকমার্গ পুনর্জন্মাদির হেতুভূত হয় ॥ ২২-২৩ ॥ হে গার্গি! সে ব্যক্তি কামনা-বর্জিত হইয়া বিধিবিহিত বর্ণাশ্রমোক্ত কৰ্ম্মসকলের বিধিপূর্বক অমুষ্ঠান করে, মুক্তি তাহার করতলস্থিত সন্দেহ নাই ॥ ২৪ ॥ আর কামনা পূর্বক বর্ণাশ্রমোক্ত কৰ্ম্মের বিধিপূর্বক অমুষ্ঠান করিলে তাহার গৰ্ভবাস অর্থাৎ পুনর্জন্ম করগত জানিবে ॥ ২৫ ॥ যাহারা পুনর্জন্মাদি সংসারসাগরের ভয়ঙ্কর দুঃখতরঙ্গ সন্দর্শনে একান্ত ভীত হয়, তাহাদের কামনা-বর্জিত বিহিত কৰ্ম্মের জ্ঞানপূর্বক অমুষ্ঠান করা সৰ্ব্বতোভাবে কৰ্ত্তব্য ॥ ২৬ ॥ মানবগণ তিন বর্ণেই আত্মলোমে অর্থাৎ পর পর ক্রমে জাতি অমুষ্ঠানে ঋষিগণ, পিতৃগণ ও বেদগণ পরিশোধ করিবে ॥ ২৭ ॥ তাহারা স্বকীয় আশ্রমধর্ম্মের আচরণ করিয়া ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা ঋষিগণ, স্মৃতোৎপাদন দ্বারা পিতৃগণ ও যজ্ঞামুষ্ঠান দ্বারা দেবগণ

চত্বারো ব্রাহ্মণস্তোক্তাঋশ্রমাঃ ঋতিচোদিতাঃ ।
 কল্লিরস্ত ত্রয়ঃ প্রোক্তা দ্বাবেকো বৈশ্বশূদ্রয়োঃ ॥ ২৯ ॥
 অধীতা বেদং বেদার্থং সাক্ষোপাঙ্গং বিধানতঃ ।
 স্নানাদ্বিধ্যুক্তমার্গেণ ব্রহ্মচর্য্যব্রতং চরন্ ॥ ৩০ ॥
 সংস্কৃতান্নাং সৰ্ব্বাণ্যাম্ পুত্রমুৎপাদয়েত্ততঃ ।
 বজ্রোত্তরো তু বিধিনা ভাৰ্য্যয়া সহ তাং বিনা ॥ ৩১ ॥
 কান্তারে নিৰ্জ্জনে দেশে ফলমূলোদকাষিতে ।
 তপশ্চরন্ বসেন্নিত্যং সায়িহোত্রঃ সমাহিতঃ ॥ ৩২ ॥
 আশ্বত্ত্বগ্নীন্ সমারোপ্য সংস্রুসেদ্বিধিনা ততঃ ।
 সন্ন্যাসাশ্রমসংস্কৃতো নিত্যকৰ্ম্ম সমাচরেৎ ॥ ৩৩ ॥
 দাবৎ ক্ষেত্রী ভবেত্তাবৎ ত্যজেন্দ্রিয়ানমাস্থনি ॥ ৩৪ ॥

হইতে যুক্ত হইবে ॥ ২৮ ॥ বেদে ব্রাহ্মণের চারি, কল্লিরের
 তিন, বৈশ্বের দুই ও শূদ্রের এক আশ্রম উক্ত হইয়াছে ॥ ২৯ ॥
 ব্রাহ্মণগণ ব্রহ্মচর্য্য-ব্রতের আচরণ পূৰ্ব্বক বিধি অনুসারে অর্থ
 সহিত বেদ সাক্ষোপাঙ্গ সমুদার অধ্যয়ন করিয়া বিধি পূৰ্ব্বক জ্ঞান
 করিবে । তদনন্তর সংস্কারশুদ্ধা সৰ্ব্বা পত্নীতে পুত্র উৎপাদন
 করিয়া তৎপরে ভাৰ্য্যার সহিত অথবা ভাৰ্য্যাবর্জিত হইয়া বিধি-
 পূৰ্ব্বক নিৰ্জ্জন, ফল-মূল-জল-সম্পন্ন কান্তার-প্রদেশে অবস্থিতি
 করিয়া, সমাহিতচিত্তে সায়িহোত্র হইয়া তপশ্চাচরণ করিবে ।
 অনন্তর সেই ব্যক্তিকে যথানিয়মে শ্রৌতাদি অগ্নি আত্মাতে
 স্থাপন করিয়া বিধি অনুসারে সন্ন্যাসাশ্রম অবলম্বন করত নিত্য-
 কৰ্ম্মের অর্পণ করিতে হইবে ॥ ৩০-৩৩ ॥ এইরূপে দাবৎ ক্ষেত্রজ
 না হই অর্থাৎ যে পর্য্যন্ত পরমাত্মার সহিত সাক্ষাৎকার না হয়,
 তাবৎ আপন আত্মাকে পরমাত্মার সমর্পণ করিয়া রাখিবে ॥ ৩৪ ॥

ক্ষত্রিয়শ্চ চরেদেবমাসন্ন্যাসাশ্রমাৎ সদা ।
 বানপ্রস্থাশ্রমাদেবং চরেদৈশ্ৰুঃ সমাহিতঃ ।
 শূদ্রাঃ শুশ্রূষয়া নিত্যং গৃহস্থাশ্রমমাচরেৎ ॥ ৩৫ ॥
 শূদ্রশ্চ ব্রহ্মচর্য্যত্বং মুনিভিঃ কৈশ্চিদিধ্যাতো ।
 অহ্নুলোমপ্রসূতানাং ত্রয়্যাণামাশ্রমাস্ত্রয়ঃ ।
 শূদ্রবচ্ছূদ্রজাতানাং চারঃ কীর্ত্তিতো বৃধৈঃ ॥ ৩৬ ॥
 চতুর্ণামাশ্রমস্থানামহন্তহনি নিত্যশঃ ।
 বিধূক্তং কৰ্ম্ম কৰ্ত্তব্যং কামসকলবর্জ্জিতম্ ॥ ৩৭ ॥
 তস্মাত্তমপি যোগীশ্চ স্বাশ্রমং ধৰ্ম্মমাচরন্ ।
 প্রকরা বিধিবৎ সম্যক্ জ্ঞানকৰ্ম্ম সমাচর ॥ ৩৮ ॥

ক্ষত্রিয়গণ সন্ন্যাসাশ্রম হইতে তিন অর্থাৎ সন্ন্যাস, বানপ্রস্থ ও গার্হস্থ্য
 এই তিন ধর্ম্মের আচরণ করিবে ; বৈশ্রগণ সমাহিতচিত্তে বানপ্রস্থ
 হইতে দুই অর্থাৎ বানপ্রস্থ ও গার্হস্থ্য ধর্ম্মের আচরণ করিবে ;
 শূদ্রগণ নিত্যই সেবাদি দ্বারা একমাত্র গার্হস্থ্য ধর্ম্মের আচরণ
 করিবে ॥ ৩৫ ॥ কোন কোন মুনি কর্ত্তৃক শূদ্রের ব্রহ্মচর্য্যাশ্রম উক্ত
 হইরাছে । অহ্নুলোমজাত ব্রাহ্মণাদি বর্ণত্রয়েরই উক্ত তিন
 প্রকার আশ্রম বিহিত হইরাছে, শূদ্রজাত অর্থাৎ অহ্নুলোমক্রমে
 শূদ্রাদির কন্তাতে ব্রাহ্মণাদি-জাত মহুষ্যাদিগের আশ্রমধর্ম্মাচরণ
 শূদ্র তুল্য বলিয়া বুধগণ কীর্ত্তন করিয়া থাকেন ॥ ৩৬ ॥ এই চারি
 আশ্রমস্থিত মানবগণের প্রতিদিন কামনা ও সকলবর্জ্জিত হইরা
 বিধিবিহিত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করা কর্ত্তব্য ॥ ৩৭ ॥ অতএব হে
 যোগিপ্রবর ! তুমিও স্বীয় আশ্রমধর্ম্মের আচরণ পূর্ব্বক প্রজাসহ-

ইতি মে কৰ্মসৰ্বস্বং যোগতত্ত্বঞ্চ তত্ত্বতঃ ।

উপদিশু ততো ব্রহ্মা যোগনিষ্ঠোহভবং স্বয়ম্ ॥ ৩৯ ॥

ঋত্বৈতং যাজ্ঞবল্ক্যোক্তং বাক্যং গার্গী মুদাশ্রিতা ।

পুনঃ প্রাহ মুনিশ্রেষ্ঠমৃষিমধ্যে তপোধনা ॥ ৪০ ॥

গার্গ্যবাচ ।

জ্ঞানেন সহ যোগীন্দ্র বিদ্যুক্তং কৰ্ম কুৰ্ব্বতঃ ।

অরোক্তং মুক্তিরন্তীতি তয়োজ্ঞানং বদ প্রভো ॥ ৪১ ॥

ভার্য্যায়া হেবমুক্তস্ত বাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ ।

স তামালোক্য রূপয়া জ্ঞানরূপমভাষত ॥ ৪২ ॥

শ্রীভগবানুবাচ ।

জ্ঞানং যোগাত্মকং বিদ্ধি যোগক্ষাষ্টাঙ্গসংযুতম্ ।

সংযোগো যোগ ইত্যুক্তো জীবাত্মপরমাত্মনোঃ ॥ ৪৩ ॥

কারে বিধি অনুসারে জ্ঞানকর্মের অনুষ্ঠান কর ॥ ৩৮ ॥ এইরূপে ভগবান্ ব্রহ্মা আমাকে কর্মের সমস্ত সারতত্ত্ব ও যোগতত্ত্বের কথা-বং উপদেশ করিয়া স্বয়ং যোগনিমগ্ন হইয়া রহিলেন ॥ ৩৯ ॥ তপোধন গার্গী যাজ্ঞবল্ক্য কর্তৃক কথিত সেই বাক্য শ্রবণ করিয়া আনন্দিত হইলেন এবং সেই সমস্ত ঋষিগণमध्ये পুনর্বার কহিলেন ॥ ৪০ ॥

গার্গী কহিলেন, হে যোগীন্দ্র ! আপনি কহিলেন যে, জ্ঞানের সহিত বিধানোক্ত কর্মের অনুষ্ঠান করিলে মুক্তিলাভ হয়, এই কর্ম ও জ্ঞানের মধ্যে এক্ষণে আমাকে জ্ঞানের বিষয় উপদেশ করুন ॥ ৪১ ॥ মহাতপোধন মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য ভার্য্যা কর্তৃক এইরূপ উক্ত হইয়া তাঁহার প্রতি রূপাদৃষ্টি নিক্ষেপ পূর্বক বলিতে আরম্ভ করিলেন ॥ ৪২ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, জ্ঞানকে যোগাত্মক বলিয়া জানিও ;

বক্ষ্যাম্যঙ্গানি তে সমাগ্‌বথাপূৰ্বে ময়া শ্রুতম্ ।

সমাহিতমনা গার্গি ঋষিভিঃ সহ তচ্ছৃণু ॥ ৪৪ ॥

যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ তথৈব চ ।

প্রাণায়ামস্তথা গার্গি প্রত্যাহারশ্চ ধারণা ॥ ৪৫ ॥

ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বরাননে ।

যমশ্চ নিয়মশ্চৈব দশধা সুপ্রকীৰ্ত্তিতঃ ॥ ৪৬ ॥

আসনান্যুত্তমান্যুত্তমৌ ত্রয়ন্তেষু তমোত্তমাঃ ।

প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তাঃ প্রত্যাহারশ্চ পঞ্চধা ॥ ৪৭ ॥

ধারণা পঞ্চধা প্রোক্তা ধ্যানং যোক্তা প্রকীৰ্ত্তিতম্ ।

ত্রয়ন্তেষু তমোত্তমাঃ প্রোক্তাঃ সমাধেষ্বেকরূপতা ।

বহুধা কেচিদিচ্ছন্তি বিস্তরেণ পৃথক্ শৃণু ॥ ৪৮ ॥

এই যোগ অষ্টাঙ্গবিশিষ্ট, জীবাঙ্গার ও পরমাঙ্গার যে সংযোগ, তাহাই যোগ বলিয়া উক্ত হইয়া থাকে ॥৪৩॥ আমি পূর্বে যেরূপ শুনিয়াছি, অষ্টবিধ অঙ্গের বিষয় সেইরূপই বলিব, তুমি ঋষিগণের সহিত মনোযোগ সহকারে শ্রবণ কর ॥ ৪৪ ॥ হে বরাননে গার্গি ! যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আট প্রকার যোগাঙ্গ জানিবে । তন্মধ্যে যম ও নিয়ম প্রত্যেকে দশ দশ প্রকার ॥৪৫-৪৬॥ আসন-সমূহের মধ্যে অষ্টপ্রকার উত্তম, তন্মধ্যে তিনটি আরও উত্তম বলিয়া উক্ত হইয়াছে, প্রাণায়াম ত্রিবিধ, প্রত্যাহার পঞ্চবিধ, ধারণা পঞ্চবিধ ও ধ্যান ষোড়শ প্রকার বলিয়া কীৰ্ত্তিত । তন্মধ্যে ত্রিবিধ ধ্যান উত্তম বলিয়া কীৰ্ত্তিত । সমাধি এক প্রকার । কেহ কেহ সমাধি বহুপ্রকারও বলিয়া থাকেন ; আমি সেই সকল সবিস্তার পৃথক্ পৃথক্ কীৰ্ত্তন করিব, শ্রবণ কর ॥ ৪৫-৪৮ ॥

অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং দয়াজ্জবম্ ।

কমা ধৃতির্মিতাহারঃ শৌচস্বেতে যমা দশ ॥ ৪৯ ॥

কর্মণা মনসা বাচা সর্বভূতেষু সর্বদা ।

অক্লেশজননং প্রোক্তমহিংসস্বেন যোগিভিঃ ॥ ৫০ ॥

বিদ্যুক্তং চেদহিংসা স্তাৎ ক্লেশজনৈব জন্তুযু ।

চোদিতঞ্চেদহিংসা স্তাদভিচারাদিকর্ম যৎ ॥ ৫১ ॥

সত্যং ভূতহিতং প্রোক্তং ন যথার্থাভিভাষণম্ ॥ ৫২ ॥

কর্মণা মনসা বাচা পরদ্রবোযু নিম্পৃহা ।

অস্তেয়মিতি সংপ্রোক্তমুপিত্তত্বদর্শিভিঃ ॥ ৫৩ ॥

কর্মণা মনসা বাচা সর্বাবস্থানু সর্বদা ।

সর্বত্র মৈথুনত্যাগো ব্রহ্মচর্য্যং প্রচক্ষাতে ॥ ৫৪ ॥

অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (অচোর্য্য), ব্রহ্মচর্য্য, দয়া, আর্জব (সারল্য), কমা, ধৃতি (ধৈর্য্য), পরিমিতাহার ও শৌচ, এই দশ প্রকার যম ॥ ৪৯ ॥

কায়মনোবাক্যে সর্বদা সর্বভূতকে কোন প্রকার ক্লেশ না দেওয়াকে মুনিগণ অহিংসা বলিয়াছেন ॥ ৫০ ॥ শাস্ত্রবিহিত হিংসা হিংসা বলিয়া গণ্য হয় না, অভিচারাদি কর্ম হেতু হিংসা করিতে হইলে তাহা অহিংসামধ্যেই গণ্য হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

যাহা প্রাণিগণের হিতকর, সেই বাক্যই সত্য, কেবল যথার্থ-ভাষণমাত্রকেই সত্য বলে না ॥ ৫২ ॥

কায়মনোবাক্যে পরদ্রবোর প্রতি যে নিম্পৃহা, তত্ত্বদর্শী মুনিগণ তাহাকেই অস্তেয় কহেন ॥ ৫৩ ॥

সর্বত্র সর্বদা সকল অবস্থাতেই কায়মনোবাক্যে মৈথুন-বর্জনকে ব্রহ্মচর্য্য বলে ॥ ৫৪ ॥

ব্রহ্মচর্যাশ্রমস্থানাং যতীনাং নৈষ্ঠিকশ্চ চ ।
 ব্রহ্মচর্য্যঞ্চ তৎ প্রোক্তং তথৈবারণ্যবাসিনাম্ ॥ ৫৫ ॥
 ঋতাবৃত্তৌ স্বদারেষু সঙ্গতির্থা বিদ্যানতঃ ।
 ব্রহ্মচর্য্যং তদেবোক্তং গৃহস্থাশ্রমবাসিনাম্ ॥ ৫৬ ॥
 রাজ্ঞশ্চৈব গৃহস্থশ্চ ব্রহ্মচর্য্যং প্রকীর্ত্তিতম্ ।
 বিশাং বৃত্তিবতাক্ষৈব কেচিদিচ্ছন্তি পণ্ডিতাঃ ॥ ৫৭ ॥
 শুশ্রূষেব তু শূদ্রশ্চ ব্রহ্মচর্য্যং প্রকীর্ত্তিতম্ ।
 শুশ্রূষা য়া গুরো নিত্যং ব্রহ্মচর্য্যমুদাহৃতম্ ॥ ৫৮ ॥
 গুরবঃ পঞ্চ সর্বেষাং চতুর্ণাং শ্রুতিচোদিতাঃ ।
 মাতা পিতা তথাচার্য্যো মাতুলঃ স্বগুরুস্তথা ॥ ৫৯ ॥
 তেবাং মুখ্যতমঃ প্রোক্তা আচার্য্যঃ পিতরৌ তথা ।
 তেবাং মুখ্যতমশ্চৈক আচার্য্যঃ পরমার্থবিৎ ॥ ৬০ ॥

অরণ্যানিবাসী ব্রহ্মচর্যাশ্রমস্থতি, নৈষ্ঠিক ইত্যাদিগের পক্ষে
 উক্তরূপ ব্রহ্মচর্য্য-বিধি উক্ত হইয়াছে ॥ ৫৫ ॥

প্রতি ঋতুকালে নিজ পত্নীর সহিত যথাবিধি যে সঙ্গতি,
 তাহাই গৃহস্থাশ্রমীদিগের ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া কথিত ॥ ৫৬ ॥ কোন
 কোন পণ্ডিতগণ উক্ত গৃহস্থের ত্রায় ক্ষত্রিয়ের ও স্ববৃত্তিনিরত
 বৈশ্যদিগের ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া নির্দেশ করেন ॥ ৫৭ ॥ ব্রাহ্মণাদির শুশ্রূ-
 ষাকেই শূদ্রদিগের ব্রহ্মচর্য্য বলে । নিরত গুরুজনের সেবার
 নামও ব্রহ্মচর্য্য ॥ ৫৮ ॥ শ্রুতিতে উক্ত হইয়াছে যে, চতুর্বার্গের
 সকলেরই গুরু পাঁচ জন ;—পিতা, মাতা, আচার্য্য, মাতুল
 ও স্বগুরু ॥ ৫৯ ॥ তন্মধ্যে আচার্য্য, মাতা ও পিতা এই তিন জন

তমেবং ব্রহ্মবিদ্বৈষ্ঠং নিত্যকৰ্ম্মপরায়ণম্ ।
 শুশ্রূষস্বার্চ্ছয়েন্নিতাং তুষ্টো ভূত্যেন বা গুরুঃ ॥ ৬১ ॥
 দয়া ভূতেষু সৰ্ব্বেষু সৰ্ব্বত্রানুগ্রহস্পৃহা ।
 বিহিতেষু তদন্তেষু মনোবাক্যায়কৰ্ম্মণা ॥ ৬২ ॥
 প্রবৃত্তৌ বা নিবৃত্তৌ বা একরূপত্মার্জ্জবম্ ।
 প্রিয়াপ্রিয়েষু সৰ্ব্বেষু সমত্বং যচ্ছরীরিণাম্ ।
 ক্রমা সৈবেতি বিদ্বদ্ভির্গদিতা বেদবাদিভিঃ ॥ ৬৩ ॥
 অর্থহানৌ চ বন্ধুনাং বিয়োগে চাপি সম্পদি ।
 ভয়ঃ প্রাপ্তৌ চ সৰ্ব্বত্র চিত্তস্ত স্থাপনং ধৃতিঃ ॥ ৬৪ ॥

প্রধান । এই তিন জনের মধ্যেও পরমার্থবিৎ একমাত্র আচার্য্য
 শ্রেষ্ঠতম গুরু বলিয়া উক্ত হইয়া থাকেন + নিত্যকৰ্ম্মাক্ষষ্ঠানশীল
 ব্রহ্মবিৎ-প্রবর গুরুকে যাবৎ তিনি প্রসন্ন না হন, তাবৎ শিষ্য
 ভৃত্য হইয়া তাঁহার সেবা করিবে ॥ ৬০-৬১ ॥

(৫) দয়া যথা—কায়, মন, বাক্য ও কৰ্ম্ম দ্বাৰা সমস্ত প্রাণীর
 প্রতি যে অনুগ্রহ করিবার ইচ্ছা, তাহাকে দয়া কহে ॥ ৬২ ॥

(৬) আৰ্জ্জব যথা—প্রবৃত্তি ও নিবৃত্তিতে সমভাবে আৰ্জ্জব
 বলে ।

(৭) ক্রমা যথা—প্রাণিগণের প্রিয় ও অপ্ৰিয় সকল বিষয়েই
 সে সমভাব, বেদবাদী পণ্ডিতগণ তাহাকেই ক্রমা বলেন ।

(৮) ধৃতি যথা—অর্থহানি ও বন্ধুগণের বিয়োগাদি শোচনীয়
 বিষয়সকল পুনঃ পুনঃ উপস্থিত হইলেও চিত্তের যে স্থিরতা,
 তাহাকে ধৃতি কহে ॥ ৬৩-৬৪ ॥

অষ্টৌ গ্রাসা মূনেৰ্ত্ক্যাঃ ষোড়শাৰণ্যবাসিনাম্ ।
 ষাট্ৰিংশচ্চি গৃহস্থস্ত যথেষ্টং ব্রহ্মচারিণাম্ ॥ ৬৫ ॥
 তেষামন্নং মিভাহারস্তৃত্ব্যমন্নভোজনম্ ॥ ৬৬ ॥
 শৌচং তু দ্বিবিধং প্রোক্তং বাহ্যমাত্মান্তরস্তথা ।
 মূজ্জলাভাং স্মৃতং বাহ্যং মনঃশুদ্ধিস্তথাস্তরম্ ॥ ৬৭ ॥
 মনঃশুদ্ধিঞ্চ বিজ্ঞেয়া ধৰ্ম্মেণাধ্যাত্মবিভক্ত্যা ।
 অধ্যাত্মবিভা ধৰ্ম্মশ্চ পিত্রাচার্য্যেণ চানঘে ॥ ৬৮ ॥
 তস্মাৎ সৰ্ব্বেষু কালেষু সৰ্ব্বৈর্নিঃশ্রেয়সার্থিভিঃ ।
 গুরবঃ ক্রতিসম্পন্নান্না বাহ্মনসাদিভিঃ ॥ ৬৯ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যোপনিষৎসূত্রতথ্যে প্রথমোহধ্যায়ঃ ॥১॥

(৯) মিভাহার কথা—মুনিগণের অষ্টগ্রাস, অরণ্যবাসিগণের ষোড়শ গ্রাস, গৃহস্থদিগের ষাট্ৰিংশগ্রাস এবং ব্রহ্মচারিগণের তেষামন্নরূপ গ্রাস বিহিত আছে। এই বিহিত অন্নগ্রাস-ভোজনকেই মিভাহার বলে। অপরের পক্ষে অন্ন ভোজন মিভাহার বলিয়া উক্ত হইয়া থাকে ॥ ৬৫-৬৬ ॥

(১০) শৌচ কথা—শৌচ দুই প্রকার;—বাহ্য ও আভ্যন্তর। মৃত্তিকা ও জলাদির দ্বারা গাত্রাদির শৌচকে বাহ্য এবং মনঃশুদ্ধিকে আভ্যন্তর শৌচ বলে। ধর্ম্মাভ্যুদয় ও অধ্যাত্মবিভা দ্বারা মনঃশুদ্ধি সম্পাদিত হয়। ইহা ভিন্ন পিতা ও আচার্য্যের মনঃশুদ্ধিকরণে কর্তব্য ও সামর্থ্য আছে। এই নিমিত্ত মোক্ষার্থীগণ সর্বদাই ক্রতিসম্পন্ন গুরুগণকে কামমনোবাক্যে অন্ন, ভক্তি ও সম্মাননা করিয়া থাকেন ॥ ৬৭-৬৯ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যোপনিষদে প্রথম অধ্যায় সমাপ্ত ।

দ্বিতীয়োধ্যায়ঃ ।

নিয়মঃ ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

তপঃ সন্তোষমান্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্ ।
সিদ্ধাস্তশ্রবণকৈব হ্রীমতিশ্চ জপো ব্রতম্ ।
এতে চ নিয়মাঃ প্রোক্তান্তাংশ্চ সৰ্বান্ পৃথক্ শৃণু ॥ ১ ॥
বিধিনোক্তেন মার্গেণ কৃচ্ছ্রচাক্ষায়ণাদিভিঃ ।
শরীরশোষণং প্রাহস্তপসাং তপ উত্তমম্ ॥ ২ ॥
যদৃচ্ছালাভতো নিত্যং মনঃ পুংসো ভবেদिति ।
যা ধীস্তামৃষয়ঃ প্রাহঃ সন্তোষং সুখলক্ষণম্ ॥ ৩ ॥
ধৰ্ম্মাধৰ্ম্মেষু বিশ্বাসো যন্তদাস্তিক্যমুচ্যতে ॥ ৪ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, তপস্শ্রা, সন্তোষ, আন্তিক্য, দান, ঈশ্বরপূজন, সিদ্ধাস্তশ্রবণ, হ্রী,মতি, জপ ও ব্রত এই দশটিকে নিয়ম কহে । এই সকলের প্রত্যেকের বিষয় পৃথক্ পৃথক্ শ্রবণ কর ॥ ১ ॥

বিধিবিহিত নিয়ম অনুসারে কৃচ্ছ্রচাক্ষায়ণাদির অনুষ্ঠান দ্বারা শরীরশোষণ করাকে অত্যুত্তম তপস্শ্রা কহে ॥ ২ ॥

যদৃচ্ছালাভেই মন অবিচলিত থাকিলে সেই স্থিরবুদ্ধিকেই সন্তোষ বলা যায় । সন্তোষ সুখের লক্ষণ ॥ ৩ ॥

ধৰ্ম্ম ও অধৰ্ম্মে যে দৃঢ় বিশ্বাস, তাহার নাম আস্তিক্য ॥ ৪ ॥

জ্ঞানার্জিতং ধনঞ্চান্নমন্তুং যৎ প্রদীয়তে ।

অর্থিভ্যঃ শ্রদ্ধয়া যুক্তং দানমেতদুদাহৃতম্ ॥ ৫ ॥

যঃ প্রসন্নস্তভাবেন বিষ্ণুং বা রুদ্রমেব চ ।

যথাশক্ত্যর্চনং ভক্ত্যা এতদীশ্বরপূজনম্ ॥ ৬ ॥

রাগাত্তপেতং হৃদয়ং ব্রাগজুহোঁনৃতাতিভিঃ ।

হিংসাদিরহিতঃ কায় এতদীশ্বরপূজনম্ ॥ ৭ ॥

সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং বেদান্তশ্রবণং বৃধৈঃ ।

দ্বিজবৎ কলিয়শ্রোত্রং সিদ্ধান্তশ্রবণং বৃধৈঃ ॥ ৮ ॥

বিশাঞ্চ কেচিদিচ্ছন্তি শীলবৃত্তিবতাং সতাম্ ।

শূদ্রাণাঞ্চ স্নিয়শ্চৈব স্বধর্মস্ব তপস্বিনাম্ ।

সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং পুরাণশ্রবণং বৃধৈঃ ॥ ৯ ॥

(৪) দান যথা—জ্ঞানাত্মসারে উপার্জিত ধন অল্প বা অধিকই হউক, তাহা হইতে যাহা কিছু শ্রদ্ধার সহিত যাচককে দান করা যায়, তাহাকে দান কহে ॥ ৫ ॥

(৫) ঈশ্বরপূজন যথা—প্রসন্নচিত্ত হইয়া ভক্তি সহকারে বিষ্ণু বা মহাদেবের আরাধনার নাম ঈশ্বরপূজন। আর যখন মানস বিষয়াত্মরাগবিরহিত হয় এবং মিথ্যাকথনাদি দ্বারা বাক্য দূষিত না হয় ও দেহ হিংসাদি কার্য্য হইতে বিরত হয়, তাহাকেও ঈশ্বরপূজন বলা যায় ॥ ৬-৭ ॥

(৬) সিদ্ধান্তশ্রবণ যথা—পণ্ডিতগণ বেদান্তশ্রবণ করাকে সিদ্ধান্তশ্রবণ কহেন। বিপ্রগণের জ্ঞান কলিয়গণেরও সিদ্ধান্তশ্রবণের বিধি আছে। কেহ কেহ কহেন, স্ব স্ব বৃত্তিস্থিত সাধুচরিত্র বৈশ্বদিত্যেরও সিদ্ধান্তশ্রবণ বিহিত। শূদ্র, স্ত্রীলোক ও তপস্বিদিগের

বেদলৌকিকমার্গেষু কুৎসিতং কৰ্ম্ম বহুবোং ।
 তস্মিন্ ভবতি যা লজ্জা হ্রীশ্চ সৈবেতি কীর্তিতা ॥ ১০ ॥
 বিহিতেষু চ সৰ্কেষু শ্রদ্ধা যা সা মতিৰ্তবেং ॥ ১১ ॥
 গুরুণা চোপদিষ্টোহপি বেদবাহুবিবর্জিতঃ ।
 বিধিনোক্তেন মার্গেণ মন্ত্রাভ্যাসো জপঃ স্মৃতঃ ॥ ১২ ॥
 অধীত্য বেদং সূত্রং বা পুরাণং সেতিহাসকম্ ।
 এতেষভ্যসনং তন্ত্ৰ অভ্যাসেন জপঃ স্মৃতঃ ॥ ১৩ ॥
 জপশ্চ দ্বিবিধঃ প্রোক্তো বাচিকো মানসস্তথা ।
 বাচিকোপাংশু উচ্চৈস্ত বিদ্বিধঃ পরিকীর্তিতঃ ॥ ১৪ ॥
 মানসো মনসা ধ্যানং ভেদাদ্বেবিধ্যামাস্থিতঃ ।
 উচ্চৈর্জপাদুপাংশুশ্চ সহস্রগুণমুচ্যতে ॥ ১৫ ॥

স্ব স্ব ধর্ম্মের আচরণ ও পুরাণশ্রবণই উহাদের সিদ্ধান্তশ্রবণ বলিয়া উক্ত হয় ॥ ৮-৯ ॥

(৭) হ্রী যথা—বেদে ও লোকে যে যে কৰ্ম্ম কুৎসিত বা নিন্দিত বলিয়া উক্ত হইয়াছে, সেই সকলের আচরণে যে লজ্জা হয়, তাহাকে হ্রী কহে ॥ ১০ ॥

(৮) মতি যথা—সমস্ত বিহিত কৰ্ম্মের প্রতি যে শ্রদ্ধা, তাহাকে মতি কহে ॥ ১১ ॥

(৯) জপ যথা—যাহা বেদের বহির্ভূত নয়, এক্রপ গুরুপদিষ্ট মন্ত্র বিধি অনুসারে অভ্যাস করাকে জপ কহে ॥ ১২ ॥ আর বেদ, পুরাণ ও ইতিহাস অধ্যয়ন করিয়া এই সকলের পুনঃ পুনঃ অভ্যাস করিলে তাহাকেও জপ কহে ॥ ১৩ ॥ এই জপ দুই প্রকার,— বাচিক ও মানসিক । উপাংশু ও উচ্চভেদে বাচিক দুই প্রকার ।

মানসচ্ তথোপাংশোঃ সহস্রগুণমুচ্যতে ।

উচ্চৈর্জপচ্ সৰ্ব্বেষাং যথোক্তফলদো ভবেৎ ।

নীচঃ ক্রতো নচেৎ সোহপি ক্রতশ্চেন্নিফলো ভবেৎ ॥ ১৬ ॥

ঋষিছন্দোহধিদৈবক ধ্যানন্ মন্ত্রজপ সৰ্ব্বদা ।

যন্তু মন্ত্ৰং জপেৎ গার্গি তবেদ হি ফলপ্রদম্ ॥ ১৭ ॥

প্রসন্নগুরুণা পূৰ্ব্বমুপদিষ্টমকুজয়া ।

ধর্মার্থকামসিদ্ধার্থমুপারঃ প্রত্যাং ব্রতম্ ॥ ১৮ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে দ্বিতীয়োহধ্যায়ঃ ॥ ২ ॥

মনের দ্বারা ধ্যান করাকে মানস-জপ কহে ; তাহাও ভেদবশতঃ দুই প্রকার । উচ্চজপ হইতে উপাংশুজপেঃ সহস্রগুণ এবং উপাংশু-জপ হইতে মানস-জপে সহস্রগুণ ফললাভ হইয়া থাকে । মন্ত্র-জপের ফল শাস্ত্রে যেকূপে উক্ত হইয়াছে, উচ্চজপ দ্বারা সেইরূপই ফললাভ হইয়া থাকে । উচ্চজপ নীচরূপে ক্রত হইলে এবং নীচ-জপ উচ্চরূপে ক্রত হইলে ঐ উভয়ই নিফল হইয়া থাকে ॥ ১৪-১৬ ॥ হে গার্গি ! মন্ত্রের ঋষি, ছন্দঃ ও অধিদেবতার ধ্যান পূর্বক যে মন্ত্রজপ, তাহাই সম্পূর্ণ ফলপ্রদ ॥ ১৭ ॥

(১০) ব্রত বখা—গুরু প্রসন্ন হইয়া পূর্বে যে উপদেশ করেন, পরে তাহার অনুমতি অনুসারে ধর্ম, অর্থ ও কামপ্রাপ্তির নিমিত্ত যে উপায় অবলম্বন করা যায়, তাহার নাম ব্রত ॥ ১৮ ॥

ইতি দ্বিতীয় অধ্যায় সমাপ্ত ।

তৃতীয়োঃধ্যায়ঃ ।

—o—o—o—
আসনম্ ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

আসনানুধুনা বক্ষ্যে শৃণু গার্গি বরাননে ।

অস্তিকং গোমুখং পদ্মং বীরং সিংহাসনং তথা ॥ ১ ॥

ভদ্রং মূকাসনঞ্চৈব ময়ূরাসনমেব চ ।

ভৈথৈতেমাং বরারোহে পৃথগ্ধ্যামি লক্ষণম্ ॥ ২ ॥

জাহ্নুকোরন্তরে সম্যক্ কৃদ্ভা পাদতলে উভে ।

ঋজুকারঃ সুখাসীনঃ অস্তিকং তৎ প্রচক্ষ্যতে ॥ ৩ ॥

সীবন্তা বামতঃ পার্শ্বে গুল্ফৌ নিক্রিপ্য পাদয়োঃ ।

সর্বো দক্ষিণগুল্ফস্থ দক্ষিণে সৰ্বাগুল্ফকম্ ।

এতচ্চ অস্তিকং প্রোক্তং সৰ্ব্বপাপপ্রণাশনম্ ॥ ৪ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে বরাননে গার্গি ! এক্ষণে আসনের বিষয় বলিব, শ্রবণ কর । অস্তিক, গোমুখ, পদ্ম, বীর, সিংহ, ভদ্র, মূক্ত, ময়ূর, আসন এই কয়েক প্রকার জানিবে । হে বরারোহে ! এই সকলের পৃথক্ পৃথক্ লক্ষণ বলিব ॥ ১-২ ॥

দুই জাহ্নু ও দুই উরুর অন্তরে দুই পদতল সম্যকরূপে সংস্থাপন করিয়া সমকার হইয়া উপবেশন করাকে অস্তিকাসন কহে ॥ ৩ ॥ সীবনীর বামপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ ও দক্ষিণে বাম গুল্ফ স্থাপন পূর্বক উপবেশন করাকেও অস্তিকাসন কহিয়া থাকে । এই অস্তিকাসন সৰ্ব্বপ্রকার পাপনাশক বলিয়া উক্ত হইয়াছে ॥ ৪ ॥

সব্যে দক্ষিণগুল্ফস্ত পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ ।

বামতোহপি তথাসব্যং গোমুখং গোমুখং যথা ॥ ৫ ॥

অঙ্গুষ্ঠৌ তু নিবরীয়াঙ্কস্তাভ্যাং ব্যাংক্রমেণ তু ।

উর্কোরূপরি বিপ্রেক্ষে কৃৎস্না পাদতলে উভে ॥ ৬ ॥

পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্কেষামপি পূজিতম্ ॥ ৭ ॥

একং পাদমথৈকস্মিন্ বিভ্রান্তোরূপি সংস্থিতঃ ।

ইতরস্মিন্ তথা চাক্তং বীরাসমমুদাহৃতম্ ॥ ৮ ॥

গুল্ফৌ চ বৃষণস্তাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।

সব্যং দক্ষিণগুল্ফেন দক্ষিণেন তথৈতরম্ ॥ ৯ ॥

পৃষ্ঠদেশের দক্ষিণদিকে দক্ষিণ গুল্ফ এবং বামদিকে বাম গুল্ফ নিবেশিত করিয়া গোমুখের দ্বায় উপবেশন করাকে গোমুখাসন কহে ॥ ৫ ॥

হে বিপ্রবর্যো ! দুই উরুর উপর দুই পদতল সংস্থাপন পূর্বক দুই হস্ত দ্বারা বিপরীতক্রমে অর্থাৎ দক্ষিণ হস্ত দ্বারা বাম চরণের অঙ্গুষ্ঠ এবং বাম হস্ত দ্বারা দক্ষিণ চরণের অঙ্গুষ্ঠ দৃঢ়রূপে ধারণ করিয়া উপবেশন করাকে পদ্মাসন কহে। এই আসন সর্কাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বলিয়া সকলেই ইহার আদর করিয়া থাকে ॥ ৬-৭ ॥

এক উরুর উপর অত্র পদ লইয়া এবং অত্র উরুর উপর অপর পদ আনিয়া সংস্থাপন পূর্বক উপবেশন করাকে বীরাসন কহে ॥ ৮ ॥

অণ্ডকোষের নিম্নভাগে সীবনীর দুই পার্শ্বে দুই গুল্ফ অর্থাৎ দক্ষিণপার্শ্বে বাম গুল্ফ ও বামপার্শ্বে দক্ষিণগুল্ফ সংস্থাপন করিয়া

হস্তৌ জাঘোঃ সমাস্তায় স্বাঙ্গুলীশ্চ প্রসার্য চ ।
 ব্যাঙ্গবজ্রে নিরীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ ।
 সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিভিঃ সদা ॥ ১০ ॥
 গুল্ফৌ চ বুযণশ্চাপঃ সীবজাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।
 পার্শ্বে পাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা স্তুনিষ্ঠলম্ ॥ ১১ ॥
 ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সৰ্বব্যাদিবিষাপহম্ ॥ ১২ ॥
 সংপীড্য সীবনাং সূক্ষ্মাং গুল্ফেনৈব চ সৰ্বতঃ ।
 সৰ্বাং দক্ষিণগুল্ফেন মুক্তাসনমিতীরিতম্ ॥ ১৩ ॥
 মেঢ়াছপরি নিক্ষিপ্য সৰ্বাং গুল্ফং তথোপরি ।
 গুল্ফান্তরন্ত নিক্ষিপ্য মুক্তাসনমিদং বুধাঃ ॥ ১৪ ॥

ঐঙ্গুলিসকল প্রসারণ পূর্বক হস্তদ্বয় জাষ্ঠদ্বয়ে সংস্থাপন করত
 মুখব্যাদান করিয়া একাগ্রচিত্তে নাসাগ্র দর্শন পূর্বক উপবেশন
 করাকে সিংহাসন বলে । যোগিগণ সর্বদাই এই আসনের
 মাদর করিয়া থাকেন ॥ ১০-১১ ॥

অঙ্ককোষের নিম্নদেশে সীবনীর উভয় পার্শ্বে দুই গুল্ফ স্থাপন
 করিয়া দুই পার্শ্বে দুই হস্ত দ্বারা দুই চরণ দৃঢ়রূপে বদ্ধ করিয়া
 সুস্থিরভাবে উপবেশন করাকে ভদ্রাসন কহে । এই আসন
 দ্বারা সর্বপ্রকার ব্যাধি ও বিষ নষ্ট হইয়া থাকে ॥ ১১-১২ ॥

সূক্ষ্ম সীবনীর দক্ষিণভাগ গুল্ফ দ্বারা এবং বামভাগ দক্ষিণ
 গুল্ফ দ্বারা সম্যকরূপে নিপীড়িত করিয়া উপবেশন করিলে
 তাহাকে মুক্তাসন কহে । মেঢ়ের উপর বামপদের গুল্ফ
 বিজ্ঞাস করিয়া তাহার উপর দক্ষিণগুল্ফ সংস্থাপন পূর্বক উপ-
 বেশন করাকে মুক্তাসন বলা যায় ॥ ১৩ ১৪ ॥

অবষ্টভা ধরাং সম্যক্ তলাভ্যাস্ত করষয়োঃ ।

হস্তয়োঃ কূপরৌ চাপি স্থাপয়মাতিপার্ষয়োঃ ॥ ১৫ ॥

সমুন্নম্য শিরঃ পাদৌ দণ্ডবৎ ব্যোমি সংস্থিতঃ ।

ময়ূরাসনমেবহু সৰ্ব্বপাপপ্রণাশনম্ ।

সৰ্বে চাভ্যাস্তরা রোগা বিনশ্চান্তি বিবাণি চ ॥ ১৬ ॥

যমৈশ্চ নিয়মৈশ্চৈব আসনৈশ্চ সুসংযুক্তৈঃ ।

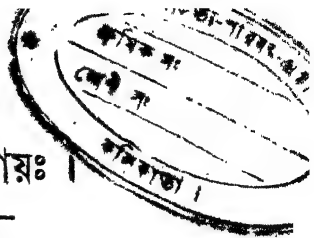
নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ কৃৎস্না তু প্রাণায়ামান্তথা কুরু ॥ ১৭ ॥

ইতি শ্রীযোগিষাজ্জবহ্যে উত্তরখণ্ডে তৃতীয়োহধ্যায়ঃ ॥ ৩ ॥

দুই করতল দ্বারা ভূমির উপর সম্যক্রূপে ভর করিয়া দুই কণ্ঠে নাভির দুই পার্শ্বে স্থাপন পূর্বক পাদদ্বয় ও মস্তক উপরি-
ভাগে তুলিয়া রাখিয়া দণ্ডের স্থায় অবস্থিতি করাকে ময়ূরাসন
কহে । এই আসন সমস্ত পাপ বিনাশ করিয়া থাকে এবং ইহা
দ্বারা দেহের অভ্যন্তরস্থিত রোগ ও বিষ নষ্ট হয় ॥ ১৫-১৬ ॥

হে গার্গি ! পূর্বোক্ত দশবিধ যম, দশবিধ নিয়ম এবং আসন-
সমূহ এই সকলের সম্যক্ অনুষ্ঠান করিয়া তৎপরে নাড়ীশুদ্ধি-
করণান্তর প্রাণায়াম করিবে ॥ ১৭ ॥

তৃতীয় অধ্যায় সমাপ্ত ।



চতুর্থোঃধ্যায়ঃ ।

নাড়ীশুদ্ধিঃ ।

ঐত্বতদ্ব্যবিতং বাক্যং যাজ্ঞবল্ক্যে ধীমতঃ ।

পুনঃ প্রাচ মহাভাগা সভামধ্যে তপস্বিনী ॥ ১ ॥

গার্গ্যবাচ ।

ভগবন্ ক্রহি মে স্বামিন্ নাড়ীশুদ্ধিঃ বিধানতঃ ।

কেনোপায়েন শুদ্ধাঃ স্থানার্ভো যাঃ সৰ্বদেহিনাম্ ॥ ২ ॥

উৎপত্তিকাপি নাড়ীনাং ধারণঞ্চ যথাবিধি ।

কন্দক কীদৃশং প্রোক্তং কতি তিষ্ঠন্তি বায়বঃ ॥ ৩ ॥

স্থানানি চৈব বায়ুনাং কৰ্ম্মাণি চ পৃথক্ পৃথক্ ।

বিজ্ঞাতব্যানি যাত্নশ্চিন্ দেহে দেহভূতাঃ বর ।

বক্তুমহঁসি সৰ্বজ্ঞ হস্তো বেত্তা ন বিত্ততে ॥ ৪ ॥

তপস্বিনী মহাভাগা গার্গী সভামধ্যে ধীমান্ যাজ্ঞবল্ক্যের
পূৰ্ব্বোক্ত বাক্য শ্রবণ করিয়া পুনৰ্বার কহিলেন ॥ ১ ॥

গার্গী কহিলেন, ভগবন্ ! সমস্ত দেহিগণের নাড়ীসকল কি
উপায়ে শুদ্ধ হয় ? স্বামিন্ ! সেই নাড়ীশুদ্ধির বিষয় আপনি
আমাকে বলুন ॥ ২ ॥ নাড়ীসকল কোথা হইতে কি প্রকারে উৎপন্ন
হইয়া কোন্ কোন্ স্থানে অবস্থিতি করে, কল কি প্রকার, বায়ু-
সকলের সংখ্যা কত, ঐ বায়ুসমূহের স্থান ও তাহাদের পৃথক্ পৃথক্
কার্য্য কি কি, হে সৰ্বজ্ঞ মহাজ্ঞপ্রবর ! অধিক আর কি বলিব, এই
দেহমধ্যে যে যে জ্ঞাতব্য বিষয় আছে, তৎসমুদয়ই কীর্ত্তন করুন ;
আপনার তুল্য সৰ্বার্থবেত্তা জগতীতলে আর কে আছে ? ॥ ৩-৪ ॥

ইত্যুক্তো ভাৰ্য্যা তত্র যোগীন্দ্রঃ সুসমাহিতঃ ।

গার্গীং তাং স সমালোক্য তৎ সৰ্বং সমভাষত ॥ ৫ ॥

শ্রীভগবানুবাচ ।

শরীরং তাবদেবং হি যন্তবত্যাঙ্গুলাত্মকম্ ।

বিক্রোতং সৰ্বজন্তুনাং স্বাঙ্গুলীভিরিতি প্রিয়ে ॥ ৬ ॥

শরীরাদধিকঃ প্রাণো দ্বাদশাঙ্গুলমানতঃ ।

চতুর্দশাঙ্গুলং কেচিদ্ধদন্তি মূনিপুঙ্গবাঃ ।

দ্বাদশাঙ্গুলমেবেতি বদন্তি জ্ঞানিনো নরাঃ ॥ ৭ ॥

আত্মস্থমনিং বিদ্বানাত্মস্থেনৈব বহ্নিনা ।

যোগাত্ম্যাসেন যঃ কুর্যাৎ সমং বা নানমেব বা ॥ ৮ ॥

স নরো ব্রহ্মবিচ্ছেষ্টঃ স পূজ্যশ্চ নরোত্তমঃ ॥ ৯ ॥

যোগিরাজ যাজ্ঞবল্ক্য সভাতলে ভাৰ্য্যাকর্তৃক এইরূপে
জিজ্ঞাসিত হইয়া গার্গীর প্রতি নেত্রনিক্ষেপ পূর্বক তৎসমুদায়
বলিতে লাগিলেন ॥ ৫ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, প্রিয়ে ! সমস্ত জন্তুগণের দেহ-
পরিমাণ তাহাদের স্ব স্ব অঙ্গুলীর যন্তবতি অঙ্গুলী জানিবে । দেহ-
পরিমাণ অপেক্ষা আপনার প্রাণবায়ুর পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুল
অধিক, কোন কোন মূনি চতুর্দশ অঙ্গুলী অধিক বলিয়া থাকেন,
কিন্তু দ্বাদশ অঙ্গুলীই জ্ঞানিগণের সম্যক ॥ ৬-৭ ॥ যে জ্ঞানীব্যক্তি
যোগাত্ম্য দ্বারা আপন দেহমধ্যস্থিত বহ্নিসহিত নিজদেহান্তর-
স্থিত বায়ুর সমতা অথবা নানতা সাধন করিতে পারেন, সেই
মহর্জ্ঞপ্রধান ব্যক্তিই ব্রহ্মবিদগণের মধ্যে শ্রেষ্ঠ ও পূজ্য হইয়া
থাকেন ॥ ৮-৯ ॥

অস্থিতবহ্নিনৈব অং যোগজেন বিজোত্তমে ।

অস্থিতং মাতরিস্থানং যোগাভ্যাসেন নির্জয় ॥ ১০ ॥

দেহমধ্যে শিথিস্থানং তপজাস্থানদপ্রভম্ ।

ত্রিকোণং মনুজানাস্ত চতুরঙ্গং চতুষ্পদাম্ ॥ ১১ ॥

মণ্ডলং তৎ পতঙ্গানাং সত্যমেতৎ ব্রবীমি তে ।

তন্মধ্যে তু শিখা তদ্বী সদা তিষ্ঠতি পাবকঃ ॥ ১২ ॥

দেহমধ্যেতি কুমেতি শ্রোতুমিচ্ছসি তচ্ছৃণু ।

গুদাক্ষি বাঙ্গুলাদর্কমপো মেঢ়াচ্চ বাঙ্গুলাং ॥ ১৩ ॥

দেহমধ্যে তয়োর্মধ্যে মনুষ্যাপ্যামিতীরিতম্ ।

চতুষ্পদাস্ত জন্মপাং তিরশ্চাস্তদমপ্যমম্ ।

বিজানাস্ত বরারোহে তুন্দমপ্যামিতীরিতম্ ॥ ১৪ ॥

হে বিজোত্তমে ! তুমি যোগাভ্যাসবলে অস্থিত যোগজ বহ্নি দ্বারা বায়ুকে জয় কর ॥ ১০ ॥ জীবগণের দেহমধ্যে উক্ত পতঙ্গের ন্যায় প্রভাশালী অগ্নিস্থান বিদ্যমান রহিয়াছে । মনুষ্যদিগের ঐ অগ্নিস্থান ত্রিকোণ, চতুষ্পদ জীবগণের চতুষ্কোণ এবং পক্ষীদিগের মণ্ডলাকার । এই বিষয়ে আমি তোমাকে যাহা বলিলাম, তাহা সত্য বলিয়া জানিবে । উক্ত ত্রিকোণাদি স্থানে সূক্ষ্মশিখাকারে অগ্নি সর্বদাই অবস্থিত আছে ; উহাকেই প্রাণিগণের বহ্নি বলিয়া জানিবে ॥ ১১-১২ ॥ দেহমধ্যে কোন্ স্থানে এই অগ্নি বিরাজিত আছে, তাহা যদি শুনিতে ইচ্ছা হয়, তবে শ্রবণ কর । গৃহদেশের দুই অঙ্গুলী উর্দ্ধভাগে এবং মেঢ়ের দুই অঙ্গুলি নিম্নে যে স্থান, উহাই মনুষ্য-দেহের মধ্যস্থান ; চতুষ্পদ জন্তুদিগের হৃদয়ের মধ্যস্থানই দেহমধ্য

কন্দস্থানং মনুষ্যাণাং দেহমধ্যমবাস্তলম্ ॥ ১৫ ॥

চতুরঙ্গুলমুৎসেধং আয়ামদ্ব তথাবিদম্ ।

অণ্ডাকৃতবদাকারং ভূষিতং চান্দ্রগাদিভিঃ ॥ ১৬ ॥

চতুস্পদাং তিরশ্চাঞ্চ দ্বিজানাঙ্কদমধ্যমম্ ।

তন্মধ্যে নাভিরিত্যুক্তং নাভৌ চক্রসমুদ্রবঃ ॥ ১৭ ॥

দ্বাদশারম্বুতং তচ্চ তেন দেহং প্রতিষ্ঠিতম্ ।

চক্রেহস্মিন্ দমতে জীবঃ পুণ্যপাপপ্রচোদিতঃ ॥ ১৮ ॥

তত্ত্বপঞ্জরমধ্যস্থো যথা দমতি লুতকঃ ।

জীবস্য মূলচক্রেহস্মিন্নপঃ প্রাণশ্চবতাসৌ ॥ ১৯ ॥

প্রাণাক্রটো ভবেজ্জীবঃ সর্বজীবেষু সর্বদা ।

এবং পক্ষিগণের উদরের মধ্যস্থানই দেহমধ্য বলিয়া উক্ত । এই দেহমধ্যই সমস্ত জীবগণের অগ্নিস্থান ॥ ১৩-১৪ ॥

মনুষ্যদেহের কন্দস্থান দেহমধ্য হইতে নয় অঙ্গুলি উর্দ্ধে অবস্থিত, উহা চারি অঙ্গুলি দীর্ঘ ও চারি অঙ্গুলি বেধবিশিষ্ট । ডিম্বাকৃতির ভায় ইহার আকৃতি এবং শোণিতাদির দ্বারা বিভূষিত ॥ ১৫-১৬ ॥ চতুস্পদ প্রাণিগণের এবং তির্য়গ্গোনিজাত পক্ষী প্রভৃতি প্রাণিগণের উদরের মধ্যস্থানই কন্দ বলিয়া উক্ত হয় । এই কন্দমধ্যে নাভি অবস্থিত আছে । এই নাভিতে একটি চক্র উদ্ভূত হইয়াছে ॥ ১৭ ॥ এই চক্র দ্বাদশটি অরবিশিষ্ট, তদ্বারাই এই জীবদেহ প্রতিষ্ঠিত রহিয়াছে । জীব পাপ ও পুণ্য দ্বারা প্রেরিত হইয়া এই চক্রেই তত্ত্বপঞ্জরমধ্যস্থিত লুতকের (জালের মধ্যস্থিত মাকড়সার) ভায় পরিলভন করিতেছে । জীবের এই মূলচক্রের অধোভাগে প্রাণপবন নিয়তই সঞ্চরণ

ততোক্তাং কুণ্ডলীস্থানং নাভেস্তির্য্যাগদোৰ্দ্ধতঃ ।

অষ্টপ্রকৃতিরূপা সা অষ্টা কুণ্ডলীকৃতিঃ ॥ ২০ ॥

মণাবস্থায়ুসঞ্চারং যথান্নাদীনি নিত্যশঃ ॥ ২১ ॥

পরিতঃ কন্দপার্শ্বেন নিকটৈবং সদা স্থিতা ।

মুখে নৈব সমাবেষ্ট্য ব্রহ্মরন্ধ্রমুখং গতা ॥ ২২ ॥

মোগকালে অপানেন প্রবোধঃ বাতি সায়িনা ।

কুরন্ত্যাহুদয়াকাশান্নাগরূপা মহোজ্জ্বলা ।

বায়ুর্বায়ুসংখে নৈব ততো বাতি সুষুম্না ॥ ২৩ ॥

কন্দমধ্যে স্থিতা নাড়ী সুষুম্নেতি প্রকীৰ্ত্তিতা ।

তিষ্ঠন্তি পরিতঃ সৰ্ব্বাশ্চক্রেহুশ্মিন্নাড়ীসংজ্ঞিকাঃ ॥ ২৪ ॥

করিয়া থাকে । সমস্ত জীবগণের জীবাশ্মা সৰ্ব্বদাই এই প্রাণ-
বায়ুর উপর আরোহণ করিয়া থাকে । এই চক্রের
উপরিভাগে নাভির উর্দ্ধ, অধঃ ও তিৰ্য্যাক্দেশ কুণ্ডলীর স্থান । ঐ
কুণ্ডলী অষ্ট-প্রকৃতিরূপা, উহার আকৃতি অষ্টাবৃত্ত কুণ্ডলীর ন্যায় ।
এই কুণ্ডলী বায়ুর স্বচ্ছ সঞ্চার এবং প্রত্যহ ভুক্তান্নাদি নিরোধ
পূৰ্ব্বক সৰ্ব্বদাই কন্দস্থানের চতুর্দশ পরিবেষ্টন করিয়া অবস্থিতি
করিতেছে এবং ব্রহ্মরন্ধ্রের মুগ্ধার পর্য্যন্ত গমন করিয়া নিজ মুখ
দ্বারা উহা আচ্ছাদিত করিয়া রাখিয়াছে ॥ ১৮-২২ ॥ স্বীয় প্রভায়
মহোজ্জ্বলা এই ভুজঙ্গাকৃতি কুণ্ডলী মোগকালে অগ্নি-সমন্বিত
অপান-বায়ু কর্তৃক জাগরিত হইয়া হৃদয়াকাশে দীপ্তি পাইতে
থাকে । তখন প্রাণগবন স্বীয় সখা অগ্নির সহিত মিলিয়া সুষুম্না-
নাড়ীতে গমন করিয়া থাকে ॥ ২৩ ॥ কন্দের মধ্যভাগে যে নাড়ী
অবস্থিত আছে, তাহার নাম সুষুম্না । এই কন্দচক্রের চতুর্দিকে
সমস্ত নাড়ীই অবস্থিতি করিতেছে ॥ ২৪ ॥

নাড়ীনামপি সৰ্ব্বাসাং মুখ্যা গার্গি চতুর্দশ ॥ ২৫ ॥

ইড়া চ পিঙ্গলা চৈব সুষুম্না চ সরস্বতী ।

বাকনী চৈব পূনা চ হৃদ্বিজিহ্বা শশ্বিনী ॥ ২৬ ॥

বিণ্ডোদরী কুহুশ্চৈব শঙ্খিনী চ পরশ্বিনী ।

অলম্বুশা চ গান্ধারী মুখ্যৈশ্চৈতান্ চতুর্দশ ॥ ২৭ ॥

তাসাং মুখ্যতমাস্তিস্তিস্তিস্মেকোত্তমোত্তমা ।

মুক্তিমার্গেতি সা প্রোক্তা সুষুম্না বিধ্বাংসিনী ॥ ২৮ ॥

কন্দর মধ্যমে গার্গি সুষুম্না চ প্রতিষ্ঠিতা ।

পৃষ্ঠমধ্যে স্থিতেনাডু়া সহ মূর্দ্ধি ব্যবস্থিতা ॥ ২৯ ॥

মুক্তিমার্গে সুষুম্না সা ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রকীৰ্ত্তিতা ।

অব্যক্তা সা চ বিজ্ঞেয়া সূক্ষ্মা সা বৈষ্ণবী স্মৃতা ॥ ৩০ ॥

হে গার্গি ! নাড়ী-সমূহের মধ্যে চতুর্দশটি নাড়ীই প্রধান ।

তাহাদের নাম যথা,--ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, সরস্বতী, বাকনী, পূনা, হৃদ্বিজিহ্বা, শশ্বিনী, বিণ্ডোদরী, কুহু, শঙ্খিনী, পরশ্বিনী, অলম্বুশা ও গান্ধারী । এই চৌদ্দটি নাড়ী প্রধান বলিয়া কীৰ্ত্তিত হইয়াছে ॥ ২৫-২৭ ॥ এই চৌদ্দটির মধ্যে আবার তিনটি প্রধান । এই তিনটির মধ্যে আবার একটি সর্বপ্রধান, এই মুখ্যতমার নাম সুষুম্না, এই নাড়ী বিধ্বাংসারণ করিয়া আছে এবং এই নাড়ীই মুক্তিমার্গ বলিয়া কথিত হইয়া থাকে ॥ ২৮ ॥ কন্দের মধ্যস্থানে এই সুষুম্নার অবস্থিতি । পৃষ্ঠমধ্যস্থিত অস্তির সহিত অর্থাৎ ঐ অস্তির মধ্যস্থান দিয়া উহা মূর্দ্ধস্থান পর্যন্ত ব্যাপিয়া অবস্থিত আছে । মুক্তিমার্গে এই নাড়ীই ব্রহ্মরন্ধ্র নামে কীৰ্ত্তিত হইয়াছে । এই সুষুম্না নামী নাড়ী অব্যক্তা, অতিশয় সূক্ষ্মা এবং বৈষ্ণবী অর্থাৎ বিষ্ণু-দৈবতা বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে ॥ ২৯ ৩০ ॥

ইড়া চ পিঙ্গলা চৈব তন্ত্ৰাঃ সৰ্বো চ দক্ষিণে ।

ইড়া তন্ত্ৰাঃ স্থিতা সৰ্বো পিঙ্গলা দক্ষিণে তথা ॥ ৩১ ॥

ইড়াবাঃ পিঙ্গলায়াঞ্চ চরতশ্চন্দ্রভাসরৌ ।

ইড়ারাং চন্দ্রমা জ্যেষ্ঠঃ পিঙ্গলায়াং রবিঃ স্মৃতঃ ॥ ৩২ ॥

চন্দ্রস্তামস ইত্থাক্তঃ সূর্য্যো বাজস উচ্যতে ।

বিনমার্গো রবেভাগঃ সোমভাগোহ্মতং স্মৃতম্ ॥ ৩৩ ॥

তদেব দধতঃ সৰ্বং কালং রাত্রিন্দিবান্মকম্ ।

ভোক্ত্রী সূর্য্য কালস্ত গুপ্তমেতদুদাহৃতম্ ॥ ৩৪ ॥

সরস্বতী কুহুশ্চৈব সূর্য্য পার্শ্বয়োঃ স্থিতে ।

গাক্ষারী হস্তিজিহ্বা চ মধ্যো বিম্বোদরী স্থিতা ॥ ৩৫ ॥

যশস্বিতাঃ কুহোর্মধ্যে বাকুণী চ প্রতিষ্ঠিতা ।

পুবারাশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মধ্যো যশস্বিনী ৩৬ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা ইহার বাম ও দক্ষিণপার্শ্বে অবস্থিত অর্থাৎ ইড়া বামপার্শ্বে এবং পিঙ্গলা ইহার দক্ষিণপার্শ্বে অবস্থিতি করিতেছে ॥৩১॥ ইড়াতে ও পিঙ্গলাতে চন্দ্র ও সূর্য্য নিরন্তর বিচরণ করিয়া থাকেন । তন্মধ্যে ইড়ায় চন্দ্রমা এবং পিঙ্গলায় ভাস্কর অবস্থিতি করেন ॥৩২॥ চন্দ্র তমোগুণময় এবং সূর্য্য রজোগুণাত্মক । রবির মার্গ বিষময় এবং চন্দ্রের মার্গ অমৃতময় জানিবে ॥৩৩॥ তাঁহার উভয়ে রাত্রিন্দিবরূপ কালের বিধানকর্তা । সূর্য্য নাড়ী ঐ কালের ভোক্ত্রী, এই তত্ত্ব অতিশয় গূঢ় বলিয়া উক্ত হইয়াছে ॥৩৪॥ সরস্বতী ও কুহুনামী নাড়ী দুইটিও ইহার উভয়পার্শ্ববর্তিনী । গাক্ষারী ও হস্তিজিহ্বা নামী নাড়ীদ্বয়ও ইহার পার্শ্বস্থিত । এই দুইটির মধ্যস্থলে বিম্বোদরী নাড়ী অবস্থিতি করিতেছে ॥৩৫॥ যশস্বিনী ও কুহুনামক নাড়ীদ্বয়ের মধ্যস্থলে বাকুণী নাড়ী অবস্থিত

গাক্ষার্যাশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মধো পর্যাবসীনী ।
 অলম্বুযা চ বিপ্রেন্দ্রে কন্দমণ্যাদয়ঃ স্থিতা ॥ ৩৭ ॥
 পূর্বভাগে সুসুমার্যাস্থামেত্ৰাস্তং কুহুঃ স্থিতা ।
 অদশ্চোৰ্দ্ধ্বং বিজ্জেরা বারুণী সৰ্বগামিনী ॥ ৩৮ ॥
 যশস্বিনী চ য়া নাভী পাদাস্থাস্থমিষাতে ।
 পিঙ্গলা চোৰ্দ্ধ্বগা যাম্যে নাসাস্তং বিদ্ধি মে প্রিয়ে ॥ ৩৯ ॥
 যাম্যে পুমা চ নেত্রাস্থা পিঙ্গলায়াঃ স্পৃষ্টতঃ ।
 যশস্বিনী তথা গার্গি যাম্যকর্ণান্তমিষাতে ॥ ৪০ ॥
 সরস্বতী তথা চোদ্ধ মাজিহসার্যঃ প্রতিষ্ঠিতা ।
 আসবাকর্ণাবিপ্রেন্দ্রে শশ্বিনী চোৰ্দ্ধ্বগা মতা ॥ ৪১ ॥
 গাক্ষারী সবানেত্রান্তামিডায়াঃ স্পৃষ্টতঃ স্থিতাঃ ।
 ইডা চ সবানাসান্তা মধ্যভাগে ব্যবস্থিতা ॥ ৪২ ॥

পূমা ও সরস্বতীর মধ্যস্থলে যশস্বিনী । গাক্ষারী ও সরস্বতীর মধো
 পর্যাবসিনী অবস্থিত । হে বিপ্রবর্যে ! অলম্বুনানাভী কন্দমণ্য
 হইতে অধোভাগে গমন করিয়াছে ॥ ৩৭-৩৭ ॥ সুসুমার পূর্ব-
 দেশস্থ কুহুনান্নী নাভী মেত্ৰ পর্যাস্ত ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছে ।
 বারুণী নাভী দেহের উর্দ্ধ ও অধঃ প্রভৃতি সর্বস্থানেই গমন করি-
 য়াছে ॥ ৩৮ ॥ যশস্বিনী পদের অঙ্গুষ্ঠা গ্রভাগ পর্যাস্ত বিস্তৃত আছে,
 হে প্রেরসি ! তুমি জানিও যে, সুসুমার দক্ষিণদিকে পিঙ্গলানাভী
 উর্দ্ধদিকে গমন করিয়া নাসিকার অন্তভাগ পর্যাস্ত বিস্তৃত হইয়া
 আছে ॥ ৩৯ ॥ আর দক্ষিণদিকে পূমানাভী পিঙ্গলার স্পৃষ্টদেশ পর্যাস্ত
 অবস্থিত হইয়া নেত্রপ্রান্ত পর্যাস্ত ব্যাপ্ত হইয়া আছে এবং যশস্বিনী
 দক্ষিণকর্ণ পর্যাস্ত বিস্তৃত ; সেইরূপে সরস্বতী উর্দ্ধে গমন করিয়া
 জিহ্বাগ্র পর্যাস্ত বিস্তৃত ॥ ৪০-৪১ ॥ শশ্বিনী উর্দ্ধদিকে গমন পূর্বক

হস্তিজিহ্বা তথা সব্যাপাদাস্থষ্ঠান্তমিষ্যতে ।
 বিম্বোদরী তু বা নাভী তুন্দমধ্যে প্রতিষ্ঠিতা ॥ ৪৩ ॥
 অলম্বুযা মহাভাগে পায়ুমূলাদদোগতা ।
 এতাস্থনাঃ সমুৎপন্নাঃ শিরাস্থত্যাশ্চ তাস্বপি ॥ ৪৪ ॥
 যথাস্থখদলে তদ্বৎ পদ্বপত্রেষু বা শিবাঃ ।
 নাভীষেতাস্থ সর্কাস্থ বিজ্ঞাতব্যাস্থপোদনে ॥ ৪৫ ॥
 প্রাণোঃপানশ্চ সমানশ্চোদানো বান এব চ ।
 নাগঃ কূর্মশ্চ কুকরো দেবদন্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৪৬ ॥
 এতে নাভীস্ব সর্কাস্থ চরন্তি দশবায়বঃ ।
 এতেষু বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ প্রাণাদয়ঃ স্মৃতাঃ ॥ ৪৭ ॥
 তেষু মুখ্যতমাবেত্তৌ প্রাণাপাণৌ নরোত্তমে ।
 প্রাণ এবৈতয়োর্মুখ্যঃ সর্কপ্রাণভূতাং সদা ॥ ৪৮ ॥

বামকর্ণের প্রান্ত পর্য্যন্ত বিস্তৃত । গাক্কারী ইড়ানাভীর পৃষ্ঠে থাকিয়া বামনেত্রাস্থ পর্য্যন্ত এবং ইড়া মধ্যভাগে থাকিয়া বামনাসার অগ্র পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে ॥ ৪২ ॥ হস্তিজিহ্বা বামপদাস্থষ্ঠ পর্য্যন্ত এবং বিম্বোদরী উদরমধ্যভাগে গমন করিয়াছে ॥ ৪৩ ॥ হে মহাভাগে ! অলম্বুযা গুহ্যদেশের মূল হইতে অধোদিকে গমন করিয়াছে । এই নাভী-সকল হইতে আরও অস্থান্ত বহুতর শিরা-সমূহ উৎপন্ন হইয়াছে । হে তাপসি ! অস্থখপত্রে অথবা পদ্বপত্রে শিরা-জাল যেরূপ সর্কত্র পরিব্যাপ্ত, এই নাভীসকলও দেহমধ্যে সেইরূপ বিস্তৃত হইয়া রহিয়াছে ॥ ৪৪-৪৫ ॥ প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও বান এবং নাগ, কূর্ম, কুকর, দেবদন্ত ও ধনঞ্জয় এই দশ প্রকার বায়ু সর্কদাই উক্ত নাভীসকলের মধ্যে বিচরণ করিয়া থাকে । দশবায়ুর মধ্যে প্রাণাদি পঞ্চবায়ু প্রধান । এই পাঁচটির মধ্যে প্রাণ ও অপান

আস্ত্রনাসিকমোমমধ্যে হৃদমধ্যে নাভিমধ্যমে ।

প্রাণলয়মিতি প্রাহঃ পাদানুষ্ঠে চ কেচন ॥ ৪০ ॥

অধশ্চোৰ্দ্ধ্বকুণ্ডলাঃ পরিতঃ প্রাণসংজ্ঞকঃ ।

ছয়েষু তেষু গাত্রেষু প্রকাশয়তি দীপবৎ ॥ ৪১ ॥

বানঃ শ্রোত্রাক্ষিমধ্যে চ ক্রুকাট্যাং গুল্ফয়োবপি ।

ভ্রাণে গলে ক্ষিচৌ দেশে তিষ্ঠত্যত্র ন সংশয়ঃ ॥ ৪২ ॥

অপাননিলয়ঃ কেচিদগুদমেত্রে রজামুখ্য ।

উদরে বৃষণে কট্যাং জজ্ঞে নাভৌ বদন্তি হি ॥ ৪৩ ॥

গুদাগ্রাধারমোস্তিষ্ঠন্মধ্যোপানঃ প্রভজনঃ ।

স্থানেষেতেষু সততং প্রকাশয়তি দীপবৎ ॥ ৪৪ ॥

প্রধান । হে নারীশ্রেষ্ঠে ! এই উভয়েব মধ্যো আবার প্রাণীদিগের প্রাণবায়ু শ্রেষ্ঠ ॥ ৪৬-৪৮ ॥ মুখনাসিকার মধ্যো, উদরমধ্যো ও নাভি-মধ্যো প্রাণবায়ু অবস্থিতি করে । কেহ কেহ কহেন যে, পাদানুষ্ঠ প্রাণবায়ুর বসতিস্থান ॥ ৪৯ ॥ এই প্রাণনামক বায়ু কুণ্ডলীচক্রের অধঃ ও উৰ্দ্ধভাগে এবং চারিদিকে ব্যাপ্ত থাকিয়া দেহমধ্যস্থ গূঢ়-স্থান সমস্ত দীপবৎ প্রকাশ করিয়া থাকে ॥ ৫০ ॥ বানবায়ু কর্ণ ও নেত্রমধ্য, ক্রুকাটিকা (ঘাড়), গুল্ফদ্বয়, নাসিকা, গলদেশ, ক্ষিচ্ছয় (কটির অধোদেশ) এই সকল স্থানে অবস্থিতি করিয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ৫১ ॥ কেহ কেহ কহেন যে, গুহদেশ, মেট্র, উরু, জাহ্নু, উদর, অণ্ডকোষ, কটি, জজ্বাদ্বয় ও নাভি এই সকল স্থান অপানবায়ুর কাশ্রয় ॥ ৫২ ॥ বস্তুতঃ অপানবায়ু গুহ ও অগ্ন্যা-ধার-স্থানের মধ্যে অবস্থিতি করিয়া দীপের স্থায়ী এই সকল স্থান

উদানঃ সৰ্বসন্ধিহঃ পাদয়োহঁতয়োৰপি ।

সমানঃ সৰ্বগাত্রেষু সৰ্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ ॥ ৫৪ ॥

ভূক্তং সৰ্বং রসং গাত্রে ব্যাপয়ন্ বহির্না সহ ।

দ্বাসপ্ততিসহশ্বেষু নাড়ীমার্গেষু সঞ্চরন্ ॥ ৫৫ ॥

সমানবায়ুরৈবৈকঃ সৰ্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ ।

অগ্নিভিঃ সহ সৰ্বত্র সান্ধোপাঙ্গকলেবরে ॥ ৫৬ ॥

নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ ভগন্ত্যাতিষু সংস্থিতাঃ ।

তুন্দ্রং জলমগ্নঞ্চ রসানি চ সমীকৃতম্ ॥ ৫৭ ॥

তুন্দ্রমধ্যে গতঃ প্রাণস্তানি কুর্যাৎ পৃথক্ পৃথক্ ।

পুনরগ্নৌ জলং স্থাপ্য অন্নাদীনি জলোপরি ॥ ৫৮ ॥

স্বয়ং অপানঃ সংপ্রাপ্য তেনৈব সহ মারুতঃ ।

প্রয়াতি জলনং তত্র দেহমধ্যগতং পুনঃ ॥ ৫৯ ॥

প্রকাশিত করিতেছে ॥ ৫৩ ॥ উদানবায়ু সমস্ত সন্ধিস্থানে এবং
হস্তপাদে অবস্থিতি করে । সমান-বায়ু সমস্ত গাত্র ব্যাপিয়া বাস
করিয়া থাকে ॥ ৫৪ ॥ এক ব্যান সমস্ত ভূক্ত দ্রব্যের রস অগ্নির
সহিত শরীরের সৰ্বস্থানে ব্যাপিত করিয়া থাকে । এই একমাত্র
ব্যানবায়ু ৭২০০০ বাহাত্তর হাজার নাড়ীপুঞ্জে সঞ্চরণ পূৰ্ব্বক
অগ্নির সহিত শরীরের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ-স্থান ব্যাপিয়া অবস্থিতি
করিতেছে ॥ ৫৫-৫৬ ॥ নাগাদি বায়ুপঞ্চক ত্বক্, অস্থি প্রভৃতি
স্থানে অবস্থিতি করিয়া উদরস্থিত জল, অন্ন ও রসাদির সমীকরণ
করিয়া থাকে । উদরমধ্যস্থিত প্রাণবায়ু তত্রস্থিত জল, অন্ন
ও রসাদিকে পৃথক্ পৃথক্ করে । তখন অপানবায়ু স্বয়ং উপ-
স্থিত হইয়া অগ্নির উপর জল, জলের উপর অন্নাদি সংস্থাপন
পূৰ্ব্বক পুনর্বার দেহমধ্যস্থিত বহিঃস্থানে প্রতিগমন করে ॥ ৫৭-৫৯ ॥

বায়ুনা বাতিতো বহিরপানেন শনৈঃ শনৈঃ ।

ততো জলতি বিপ্রেক্ষে স্বকূলে দেহমধ্যমে ॥ ৬০ ॥

জালাতিজ্জলিতস্তত্র প্রাণেন প্রেরিতস্ততঃ ।

জলমতুষ্যমকরোং কোষ্ঠমধ্যগতং তদা ॥ ৬১ ॥

অন্নং ব্যঞ্জনসংযুক্তং জলোপরি সমর্পিতম্ ।

ততঃ সুপকমকরোদ্বহিঃ সস্তুপবারিণা ॥ ৬২ ॥

শ্বেদমুত্রে জলং স্রাতাং বীৰ্য্যরূপং রসো ভবেৎ ।

পূরীষমন্নং শ্রাদ্ধগার্গি প্রাণঃ কুর্গ্যাং পৃথক্ পৃথক্ ॥ ৬৩ ॥

সমানবায়ুনা সার্কং রসং সর্কীশু নাড়ীষু ।

ব্যাপন্নক্লাসরূপেণ দেহে চরতি মারুতঃ ॥ ৬৪ ॥

ব্যোমরক্টৈশ্চ নবভির্বিণ্মুত্রেণাং বিসর্জনম্ ।

কূর্সন্তি বায়বঃ সর্কো শরীরেষু শরীরিণাম্ ॥ ৬৫ ॥

হে বিপ্রবর্য্যে ! তখন ঐ অগ্নি অপানবায়ু দ্বারা উত্তেজিত হইয়া শনৈঃ শনৈঃ দেহস্থ নিজস্থানে জলিতে থাকে ॥ ৬০ ॥ তদনন্তর পিণ্ডাবিশিষ্ট সেই অগ্নি প্রাণবায়ু কর্তৃক প্রেরিত হইয়া কোষ্ঠমধ্যস্থিত জলকে অতিশয় উষ্ণ করিয়া থাকে ॥ ৬১ ॥ তখন ঐ বহিঃ জলোপরি সংস্থাপিত ভুক্ত অন্ন-জলাদিকে সেই সস্তুপ জল দ্বারা উত্তমরূপে পাক করে ॥ ৬২ ॥ হে গার্গি ! তখন ঐ পক জলাদি শ্বেদ ও মুত্ররূপে এবং রসাদি বীৰ্য্যরূপে আর অন্নাদি পূরীষরূপে পরিণত হয় । প্রাণবায়ু এই সকল কার্য্য পৃথক্ পৃথক্রূপে সম্পাদন করিয়া থাকে ॥ ৬৩ ॥ তদনন্তর ঐ প্রাণ সমান-বায়ুর সহিত মিলিত হইয়া অন্ন-রসাদিকে সমস্ত নাড়ীতে পরিব্যাপ্ত করিয়া নিশ্বাস-প্রশ্বাসরূপে দেহমধ্যে সঞ্চরণ করিয়া থাকে ॥ ৬৪ ॥ নবটি শূঙ্করক্ল দ্বারা ঐ শ্বেদ, বিষ্ঠা ও মুত্রাদি দেহ হইতে বহির্গত

নিঃশ্বাসোচ্চ্বাসকপেণ প্রাণকৰ্ম্ম সমীৰিতম্ ।
 অপানবায়োঃ কশ্মৈতদ্বিগ্নাদিবিসৰ্জনম্ ॥ ৬৬ ॥
 হানোপাদানচেষ্টাদি ব্যানকশ্মৈতি চেষ্যতে ।
 উদানকৰ্ম্ম তচ্ছোক্তং দেহস্ফোময়নাং যৎ ॥ ৬৭ ॥
 পোষণাদি সমানস্ত শরীরে কৰ্ম্ম কীর্তিতম্ ।
 উদগারাদিগুণো যন্ত নাগকৰ্ম্ম সমীৰিতম্ ॥ ৬৮ ॥
 নিমীলনাদি কৰ্ম্মস্তা ক্ষুভ্রস্ফে ককরস্তা চ ।
 দেবদন্তস্ত বিপেদ্রে তজ্জাকশ্মৈতি কীর্তিতম্ ।
 ধনঞ্জয়স্তা শোষাদি সৰ্ম্মকৰ্ম্ম প্রকীর্তিতম্ ॥ ৬৯ ॥
 জাতৈবং নাড়ীসংস্থানং বায়ুনাং স্থানকৰ্ম্ম চ ।
 বিধিনোক্তেন মার্গেণ নাড়ীসংশোধনং কৰু ॥ ৭০ ॥

ইতি শ্রীগোঁগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে চতুর্থোঁধ্যায়ঃ ॥ ৪ ॥

হইয়া যায় । বায়ু সকল সৰ্ব্বদা এইরূপে শরীরমধ্যে কার্য্য সম্পাদন করিতেছে ॥ ৬৫ ॥ নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস প্রাণবায়ুর কার্য্য বলিয়া উক্ত হয় । বিষ্ঠামূত্রাদির বহির্নিঃসারণ অপানবায়ুর কার্য্য ॥ ৬৬ ॥ ক্ষয় ও সংগ্রহ ব্যানবায়ুর কার্য্য, অঙ্গের উন্নয়নাদি উদানের কার্য্য এবং দেহের পোষণাদি সমানবায়ুর কার্য্য বলিয়া কথিত হয় । উদগারাদি নাগবায়ুর কার্য্য । হে বিপ্রবর্ষ্যে গার্গি ! নিমীলনাদি কৰ্ম্ম বায়ুর কার্য্য, ক্ষুধা ও তৃষ্ণা ককব-বায়ুর কার্য্য । নিদ্রাতজ্জাদি দেবদন্তের কার্য্য, শোষণাদি সমস্ত ক্রিয়া ধনঞ্জয়-নামক বায়ুর কার্য্য বলিয়া উক্ত হইয়া থাকে ॥ ৬৭-৬৯ ॥ হে গার্গি ! এইরূপে নাড়ী সকলের সংস্থান ও বায়ুসকলের স্থান এবং কৰ্ম্ম অবগত হইয়া শাস্ত্রোক্ত বিধি অনুসারে নাড়ী সকলের শোধন করিবে ॥ ৭০ ॥

পঞ্চমোহধায়ঃ ।



নাড়ীশুদ্ধিঃ ।

গাণ্ড্যবাচ ।

ভগবন্ ব্রহ্মবিচ্ছেদ্যে সৰ্বশাস্ত্রবিশারদ ।

কেনোপোয়েন শুদ্ধাঃ স্মারাদো মে ত্বং বদ প্রভো ॥ ১ ॥

ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিনী ব্রহ্মবিদব্রাহ্মণসুদা ।

তাং সমালোক্য রূপয়া নাড়ীশুদ্ধিমভাষত ॥ ২ ॥

ভগবান্‌ব্রবাচ ।

বিধুক্তকর্ষসংযুক্তঃ কামসঙ্কলবর্জিতঃ ।

যমৈশ্চ নিয়মৈশ্চুক্তাঃ সৰ্বসঙ্গবিবর্জিতঃ ॥ ৩ ॥

গার্গী কহিলেন, হে ভগবন্ ! আপনি বেদজ্ঞগণের শ্রেষ্ঠ এবং সৰ্বশাস্ত্রবিশারদ ; হে প্রভো ! কি উপায়ে নাড়ীসকল শুদ্ধ হয়, সেই বিষয় আমাকে বলুন ॥১॥ ব্রহ্মজ্ঞ ব্রাহ্মণ মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কর্তৃক এইরূপে উক্ত হইয়া তাঁহার প্রতি নেত্র-নিষ্ক্ষেপ পূর্বক নাড়ীশুদ্ধির বিবরণ বলিতে আরম্ভ করিলেন ॥২॥

ভগবান্‌ যাজ্ঞবল্ক্য বলিলেন, কামনা ও সঙ্কলবর্জিত হইয়া নিহিত ক্রিয়াসকলের অনুষ্ঠান করিবে। যম ও নিয়মে নিযুক্ত হইয়া সকল প্রকার বিবন্ধ-বাসনা পরিত্যাগ করিবে ॥ ৩ ॥

কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধর্মপরায়ণঃ ।
 গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ ॥ ৪ ॥
 স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্বদ্ভিষ্ম সুশিক্ষিতঃ ।
 তপোবনং সুসংপ্রাপ্য ফলমূলোদকাগ্নিতম্ ॥ ৫ ॥
 তত্র রম্যে শুচৌ দেশে ব্রহ্মবোধসমন্বিতে ।
 স্বধর্মনিরতৈঃ শাস্তৈর্কর্কবিভিঃ সমাবৃতে ॥ ৬ ॥
 বারিভিষ্ম সুসংপূর্ণে পুষ্পৈর্নানাবিধৈষুতৈঃ ।
 ফলমূলৈষ্ম সংপূর্ণে সর্বকামফলপ্রদে ॥ ৭ ॥
 দেবালয়ে বা নদ্যাং বা গ্রামে বা নগরেষু বা ।
 সুশোভনং মঠং কুত্বা সর্বরক্ষাসমন্বিতম্ ॥ ৮ ॥
 ত্রিকালস্নানসংযুক্তঃ স্বধর্মনিরতঃ সদা ।
 বেদান্তশ্রবণং কুর্ক্বন্তুস্মিন্ যোগং সমভ্যাসেৎ ॥ ৯ ॥

কৃতবিদ্য, জিতক্রোধ, সত্যপরায়ণ, পিতা-মাতার প্রতি ভক্তিমান, নিরন্তর গুরুজনগণের শুশ্রূষায় নিযুক্ত, স্বীয় আশ্রমে অবস্থিত, সদা-চার, বিদ্বান্, জ্ঞানিগণ কর্তৃক সুশিক্ষিত হইরা সাধুশীল ব্যক্তি ফল-মূল ও সলিল-সমন্বিত তপোবনে গমন করিয়া বেদধ্বনি-সমন্বিত, স্বধর্মনিরত, জিতেন্দ্রিয় বেদজগণে সমাবৃত কোন মনোরম স্থপরিচ্ছন্ন স্থানে কিংবা নানাবিধ ফলমূল ও পুষ্পপরিপূর্ণ সলিলসমন্বিত সর্ব-কামার্থপ্রদ দেবালয় বা নদী অথবা গ্রাম কিংবা নগরে সমস্ত বিষ ও বাধাদি হইতে সুরক্ষিত সুশোভন মঠ নিৰ্ম্মাণ করিয়া সেই স্থানে ত্রিসন্ধ্যা স্নানে নিযুক্ত ও সর্বদা স্বধর্মনিরত থাকিয়া বেদান্ত শ্রবণপূর্বক যোগাভ্যাসে সম্যকরূপ নিযুক্ত থাকিবে ॥ ৩-৯ ॥

কেচিৎকদাচি মুনয়ত্তপঃস্বাধ্যায়সংযুতাঃ ॥ ১০ ॥

নির্জনে নির্ণয়ে রম্যো বাতাতপবিবর্জিতে ।

বিদ্যাক্ষর্ষসংযুক্তঃ শুচিভূত্বা সমাহিতঃ ।

মন্ত্রৈস্তত্তত্ত্ববীরঃ সিতভস্মধরঃ সদা ॥ ১১ ॥

মৃদাসনোপরি কুশান্ সমাস্থায়্যাধ বাজিনম্ ॥ ১২ ॥

বিনায়কং সূসংপূজ্য ফলমূলোদকাদিভিঃ ।

ইষ্টদেবং গুরুং নম্রা তত আরভ্য চাসনম্ ॥ ১৩ ॥

প্রাঙ্ঘুখোদঙ্ঘুখো বাপি জিতাসনগতঃ স্মরম্ ।

সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সংবৃত্তান্তঃ সূনিশ্চলম্ ॥ ১৪ ॥

নাসাগ্রদৃক্ সদা সম্যক্ সব্যো ভ্রুশ্চেতরং করম্ ।

নাসাগ্রে শশভৃষ্মিং জ্যোৎস্নাজ্ঞানবিরাজিতম্ ॥ ১৫ ॥

সপ্তমস্ত তু বর্গস্য চতুর্থং বিন্দুসংযুতম্ ।

অবন্তমমৃতং পশ্চান্ নেজাভ্যাং সূসমাহিতঃ ॥ ১৬ ॥

তপোনিষ্ঠ ও বেদাধ্যয়ননিরত, স্বধর্মপরায়ণ, তত্ত্বশাস্ত্রে নিরত নিরত কোন কোন মুনিগণ কহিয়া থাকেন যে, বিহিত কর্মাক্ষর্ষানবীল ব্যক্তি বাতাতপবর্জিত মনোহর জনশূন্য স্থানে অবস্থান পূর্বক শুচি হইয়া সমাহিতচিত্তে মন্ত্রদ্বারা অজ্ঞান ও সত্যত সর্কাবে যেত তত্ত্ব ধারণ করিয়া মৃত্তিকার উপর কুশাসন বা ঋগচর্ম বিস্তৃত করিয়া ধীরভাবে উপবেশন করিবে। তখনস্তর ফল, মূল ও জলাদি দ্বারা গণদেবের পূজা পূর্বক অতীষ্ট-দেব ও গুরুদেবকে প্রণাম করিয়া আসন করিতে আরম্ভ করিবে। আসন-কর হইলে সেই আসন অবলম্বন পূর্বক পূর্বমুখ বা উত্তর-মুখ হইয়া জীবা, মস্তক ও দেহ সমভাবে রাখিয়া, সংবৃত্তমুখে নিশ্চল থাকিয়া নাসার অগ্রভাগে দৃষ্টি বিজ্ঞান পূর্বক বায়বরের

ইড়ায়াং মাযুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরং ততঃ ।

ততোহগ্নিং দেহমধ্যস্থং ধ্যানন্ জালাবলীযুতম্ ॥ ১৭ ॥

রেফঞ্চ বিন্দুসংযুক্তমগ্নিমণ্ডলসংযুতম্ ।

ধ্যায়ন্ বিরেচয়েৎ পশ্চাৎপূর্য পিঙ্গলয়া পুনঃ ॥ ১৮ ॥

পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য প্রাণং দক্ষিণতঃ সূর্য্যীঃ ।

পুনশ্চ রেচয়েদ্বীমানিড়য়া চ শনৈঃ শনৈঃ ॥ ১৯ ॥

ত্রিচতুৰ্বৎসরং বাপি ত্রিচতুৰ্মাসমেব চ ।

ষট্ কৃতা আচরন্ নিত্যং রহস্ত্রেবঃ ত্রিসন্ধিষু ॥ ২০ ॥

নাড়ীশুদ্ধিমবাপ্নোতি পৃথক্চিহ্নোপলক্ষিতাম্ ।

শরীরলঘুতা দীপ্তিবহ্নৈর্জঠরবর্তিনঃ ॥ ২১ ॥

উপর দক্ষিণ কর বিজ্ঞাস করিবে। তদনন্তর নাসাগ্রে
জ্যোৎস্নারাজি-বিরাজিত চন্দ্রবিশ্ব এবং বিন্দুসংযুক্ত সপ্তম-
বর্গের চতুর্থ অক্ষর অর্থাৎ 'ই' এই অমৃতশ্রাবী বর্ণটিকে নেত্রদ্বয় দ্বারা
দর্শন করিয়া সমাহিতচিত্তে ইড়া নাড়ীতে বায়ু আরোপিত করিয়া
তদ্বারা উদর পূর্ণ করিবে। তদনন্তর দেহমধ্যস্থিত জালাসমূহ-
সমন্বিত অগ্নিকে ধ্যান করিয়া অগ্নিমণ্ডল-মধ্যস্থিত অমৃতস্রাবযুক্ত
রকার অর্থাৎ 'রং' এই বহ্নিবীজ চিন্তা করিয়া পরে পিঙ্গলা নাড়ী
দ্বারা ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে ॥ ১৭-১৮ ॥ সূর্য্যী
ব্যক্তি পুনর্বার পিঙ্গলা দ্বারা দক্ষিণনাসাপথে প্রাণবায়ু আক-
ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া ইড়া দ্বারা ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে
রেচন করিবে ॥ ১৯ ॥ নির্জনে বসিয়া এইরূপ তিন চারি বৎসর
বা তিন চারি মাস প্রতিদিন ত্রিসন্ধ্যার ছয়বার করিয়া অভ্যাস
করিলে লক্ষণবিশেষ দ্বারা নাড়ীশুদ্ধি হইল বলিয়া জানিতে
পারিবে অর্থাৎ নাড়ীশুদ্ধি হইলে শরীরের লঘুতা, জঠরাগ্নির দীপ্তি

নাদাভিব্যক্তিরিত্যেতচ্চিহ্নং তৎসিদ্ধিস্থচকম্।

যাবন্নৈতানি সম্পশ্বেৎ তাবদেবং সমভ্যসেৎ ॥ ২২ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে পঞ্চমোহধ্যায়ঃ ॥ ৫

ষষ্ঠোহধ্যায়ঃ ।

প্রাণায়ামঃ ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

প্রাণায়ামমধেদানীং প্রবক্ষ্যামি বিধানতঃ ।

সমাহিতমনাস্ত্বক শৃণু গার্গি বরাননে ॥ ১ ॥

প্রাণাপানসম্মাযোগঃ প্রাণায়াম ইতীরিতঃ ।

প্রাণায়াম ইতি প্রোক্তো রেচপূরককুস্তকৈঃ ॥ ২ ॥

বর্ণজরাস্থিকা হেতে রেচপূরককুস্তকাঃ ।

য এব প্রণবঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামশ্চ তন্ময়ঃ ॥ ৩ ॥

এবং দেহাভ্যন্তরে নাদবিশেষ অভিব্যক্ত হইবে। এই সকলই নাড়ীশুদ্ধিস্থচক চিহ্ন জানিবে। যাবৎ এই সকল লক্ষণ দেখিতে না পাইবে, তাবৎ ঐক্লপ অভ্যাস করিবে ॥ ২০-২২ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে বরাননে গার্গি! এক্ষণে আমি বিধিরিহিত প্রাণায়ামের বিষয় বলিব, তুমি একান্তচিত্তে শ্রবণ কর ॥ ১ ॥ প্রাণ ও অপান-বায়ুর পরস্পর সংযোগকে প্রাণায়াম কহে। এই প্রাণায়াম রেচক, পূরক ও কুস্তক এই তিনটি প্রক্রিয়া দ্বারা সম্পাদিত করিতে হয় ॥ ২ ॥ এই রেচক, পূরক

ইড্রা বায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্ ।

শনৈঃ ষোড়শভির্ষাট্ঠৈরকারং তত্র সংস্বরেৎ ॥ ৪ ॥

ধারয়েৎ পূরিতং পশ্চাচ্চতুঃষষ্ট্যা চ মাত্রয়া ।

উকারমূর্ত্তিমাত্রাপি সংস্বরনু প্রণবং জপেৎ ॥ ৫ ॥

যাবহা শক্যতে তাবৎ ধারণং জপসংযুতম্ ।

পূরিতং রেচয়েৎ পশ্চাৎ প্রাণং বাহ্যানিলায়িতম্ ॥ ৬ ॥

শনৈঃ পিঙ্গলয়া গার্গি যাত্ৰিংশমাত্রয়া পুনঃ ।

প্রাণায়ামো ভবেদেবং পুনশ্চৈবং সমত্যসেৎ ॥ ৭ ॥

ও কুন্তক যথাক্রমে অকার, উকার ও মকার এই ত্রিবর্ণাস্তক ;
অতএব প্রণবও উক্ত ত্রিবর্ণাস্তক । এই হেতু প্রাণায়ামও
প্রণবময় বলিয়া উক্ত হইয়াছে ॥ ৩ ॥ প্রথমে ইড়ানাড়ী দ্বারা
বায়ু বায়ু আকর্ষণ পূর্বক ষোড়শবার অকারমূর্ত্তি চিন্তা করিয়া
প্রণব জপ করিতে করিতে ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে ঐ বায়ু উদরস্থ
করিবে ॥ ৪ ॥ অনন্তর উকারমূর্ত্তি স্বরণ পূর্বক চতুঃষষ্টিবার
প্রণব জপ করিতে করিতে ঐ পূরিত বায়ুকে উদরে ধারণ
করিবে অথবা যতক্ষণ পর্য্যন্ত ধারণ করিতে সমর্থ, ততক্ষণই প্রণব
জপ করিতে করিতে উহা ধারণ করিবে । তদনন্তর যাত্ৰি-
শম্ভার প্রণব জপ করিতে করিতে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা ঐ বায়ুকে
রেচন করিয়া বায়ু-বায়ুর সহিত সন্মিলিত করিবে । এইরূপ
প্রক্রিয়া করিলে পর একটি প্রাণায়ামের অনুষ্ঠান করা হইল ।
তদনন্তর আবার বকারমূর্ত্তি স্বরণ করিয়া ষোড়শবার প্রণব জপ
করিতে করিতে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্বক উদরস্থ

ততঃ পিঙ্গলরাপূৰ্ণা মাঠৈঃ ষোড়শভিস্থতা ।
 মকারমূৰ্ত্তিমত্ৰাপি সংস্মরন্ সুসমাহিতঃ ॥ ৮ ॥
 পূৰিতং ধারয়েৎ প্রাণং প্রণবং বিংশতিস্থরম্ ।
 জপেদত্র স্মরন্ মূৰ্ত্তিং মকারাখ্যং মহেশ্বরম্ ॥ ৯ ॥
 যাবদ্বা শক্যতে পশ্চাৎ রেচয়েদিড়্যানিলম্ ।
 এবমেনং পুনঃ কুর্যাদিড়্যা পূৰ্ব্ববৎ প্রিয়ে ॥ ১০ ॥
 যদ্বা প্রাণং সমারোপ্য পূৰ্ণমিছোদরস্থিতম্ ।
 প্রণবেন সুসংযুক্তাং ব্যাহতীভিঃ সংযুতাম্ ॥ ১১ ॥
 গায়ত্রীং বা জপেদ্বিপ্রঃ প্রাণসংযমনে ত্রয়ম্ ।
 পুনশ্চৈবং ত্রিভিঃ কুর্যাত্ পুনশ্চৈবং ত্রিসন্ধিষু ॥ ১২ ॥
 যদ্বা সমভ্যাসেন্নিত্যং বৈদিকং লৌকিকং তু বা ।
 প্রাণসংযমনে পশ্চাজ্জপেৎ তদ্বিংশতিস্থরম্ ॥ ১৩ ॥

করিয়া একাগ্রচিত্তে মকারমূৰ্ত্তি স্মরণ পূৰ্ব্বক চত্বারিংশদ্বার প্রণব
 জপ করিতে করিতে পূৰিত বায়ুকে উদরে ধারণ করিবে । অথবা
 যতক্ষণ সমর্থ হয়, ততক্ষণই প্রণব জপ ও বায়ু ধারণ করিবে ।
 তৎপরে ইড়া দ্বারা ঐ বায়ু ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে পরিত্যাগ
 করিবে । হে প্রিয়ে ! এইরূপ প্রক্রিয়া পুনৰ্বার ইড়ানাড়ী দ্বারা
 পূৰ্ব্বের স্থায় অনুষ্ঠান করিবে ॥ ৫-১০ ॥

আর এক প্রকার প্রাণায়াম বা প্রাণসংযম এইরূপ যথা—বিপ্র-
 গণ প্রণব ও ব্যাহতিসহিত তিনবার গায়ত্রীজপ করিয়া বাহুবায়ু
 আকর্ষণ পূৰ্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া উদরে ধারণ করিবে । এইরূপে
 ত্রিসন্ধার প্রতিসন্ধাতে তিন তিনটি করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস
 করিবে ॥ ১১-১২ ॥ অথবা প্রতিদিন প্রাণ-সংযমন-সময়ে

ব্রাহ্মণঃ ক্রতিসম্পন্নঃ স্বধর্মনিরতঃ সদা ।

সবৈদিকং জপেন্নম্নঃ লৌকিকং ন কদাচন ।

কেচিচ্ছনহিতার্থায় জপমিচ্ছন্তি লৌকিকম্ ॥ ১৪ ॥

দ্বিজবৎ কল্লিয়শ্চোক্তঃ প্রাণসংযমনে জপঃ ১৫ ॥

বৈশ্রাণাং ধর্মযুক্তানাং স্ত্রীশূদ্রাণাং তপস্বিনাম্ ।

প্রাণসংযমনে গার্গি মন্ত্রং প্রাণবিবর্জিতম্ ॥ ১৬ ॥

নমোহন্তং শিবমন্ত্রং বা বৈষ্ণবং বা তথা বৃধৈঃ ।

যদ্বা সমভ্যাসেচ্ছৃঙ্গঃ সূনার্থং বিধিপূর্বকম্ ॥ ১৭ ॥

প্রাণসংযমনে স্ত্রী চ জপেৎ তদ্বিশতিধরম্ ।

ন বৈদিকং জপেচ্ছৃঙ্গঃ স্ত্রিয়শ্চ ন কদাচন ।

আশ্রমস্থস্ত বৈশ্রাণস্ত কেচিদিচ্ছন্তি বৈদিকম্ ॥ ১৮ ॥

চত্বারিংশদ্বার বৈদিক বা লৌকিক মন্ত্র জপ করিবে । বেদসম্পন্ন স্বধর্মনিরত ব্রাহ্মণ সর্বদাই বৈদিক মন্ত্র জপ করিবেন, কদাচ লৌকিক মন্ত্র জপ করিবেন না । কোন কোন মুনি লোকহিতের নিমিত্ত সকলের পক্ষেই লৌকিক মন্ত্রজপের বিধি করিয়াছেন । প্রাণসংযমনবিষয়ে কল্লিয়ের জপ ব্রাহ্মণের তুল্য বলিয়া বিহিত হইয়াছে ॥ ১৩-১৫ ॥ হে গার্গি ! তপস্রা-নিরত ধর্মপরায়ণ বৈশ্রা, শূদ্র ও স্ত্রীগণ কেবল প্রণবমাত্র পরিত্যাগ পূর্বক শিবমন্ত্র বা বিষ্ণুমন্ত্রের অন্তে “নমঃ” এই শব্দ উচ্চারণ পূর্বক জপ করিবে । অথবা শূদ্রগণ বিধিপূর্বক ঋষিপ্রণীত মন্ত্র জপ করিয়াই প্রাণসংযমন করিবে । স্ত্রী-শূদ্রাদিরা চত্বারিংশদ্বার উক্ত মন্ত্র জপ করিবে ! শূদ্র ও স্ত্রীলোক বৈদিক-মন্ত্র কদাচ জপ করিবে না । স্ত্রীর আশ্রমধর্মস্থিত বৈশ্রাণের পক্ষে কেহ কেহ বৈদিক মন্ত্রজপের বিধি করিয়াছেন ॥ ১৬-১৮ ॥

সন্ধ্যারোহিতরোহিত্যং গায়ত্ৰ্যা প্রণবেন বা ॥ ১৯ ॥
 প্রাণসংযমনং কুর্যাদ্ভ্রাক্ষণো বেদপারগঃ ।
 নিত্যমেবং প্রকুর্যাত প্রাণায়ামাংস্ত বোদ্ধা ॥ ২০ ॥
 অপি জগহনং মাসাং পুনস্তাহরহঃ কৃতাঃ ।
 ঋতুত্রয়াং পুনস্ত্যেবং জন্মান্তরকৃতাদিবাং ॥ ২১ ॥
 সংবৎসরাং ব্রহ্মবধাং তন্মারিত্যং সমভ্যাসেৎ ।
 যোগাভ্যাসরতাশ্চৈবং স্বধৰ্ম্মনিরতাশ্চ যে ।
 প্রাণসংযমনেনৈব সৰ্ব্বৈ মুক্তা ভবন্তি হি ॥ ২২ ॥
 বাহ্যদাপূরণং বায়োরুদরে পূরকো হি সঃ ॥ ২৩ ॥
 সম্পূৰ্ণকৃত্তবহ্মায়োৰ্ধারণং কৃত্তকো ভবেৎ ।
 বহির্বিদ্রোচনং বায়োরুদরাভ্যেচনং হি যৎ ॥ ২৪ ॥

বেদপারগ ব্রাহ্মণ প্রতিদিন ত্রিসন্ধ্যায় প্রণব অথবা গায়ত্ৰী
 পাঠ পূৰ্বক বোদ্ধশবার প্রাণায়াম করিবেন । প্রতাহ এইরূপে
 প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে একমাসের পর জগহত্যাভিনিত পাপ
 হইতে, ছয় মাস অভ্যাস করিলে জন্মান্তরকৃত পাপ হইতে এবং
 সংবৎসর অভ্যাস করিলে ব্রহ্মহত্যাভিনিত পাপ হইতে মুক্তিলাভ
 করিতে পারা যায় ; অতএব প্রতিদিনই প্রাণায়ামের অনুষ্ঠান করা
 একান্ত কর্তব্য । বাহ্যরা যোগাভ্যাসে ও স্বধৰ্ম্মে নিরত, তাহারা
 প্রাণসংযমন দ্বারা নিশ্চিতই মুক্তিলাভে সমর্থ হইয়া থাকেন,
 সন্দেহ নাই ॥ ১৯-২২ ॥

বাহ্যদান হইতে বায়ু আকর্ষণ পূৰ্বক উদর পূর্ণ করাকে
 পূরক কহে । পূর্ণকৃত্তের ভার উদরে বায়ু ধারণ করাকে কৃত্তক
 কহে । উদর হইতে ঐ বায়ুকে বাহিরে নিঃসারণ করার নাম

প্রস্বেদজনকো বস্ত্র প্রাণায়ামেষু সৌহৃদমঃ ।

কম্পে চ মধ্যমঃ প্রোক্ত উত্থানে চোত্তমো ভবেৎ ॥ ২১ ॥

পূৰ্ণং পূৰ্ণং প্রকুর্কীত যাবতুত্তমসম্ভবঃ ।

সম্ভবতুত্তমে গার্গি প্রাণায়ামে সুখী ভবেৎ ॥ ২২ ॥

প্রাণো লয়তি তেনৈব দোহস্তাস্তস্ততোহধিকঃ ।

দেহশোভিষ্ঠতে তেন কৃতাসন্নপরিগ্রহঃ ॥ ২৩ ॥

নিশ্বাসোচ্ছ্বাসকৌ তস্ত ন বিদ্যেতে কথঞ্চন ।

দেহে যদাপি তৌ স্নাতাঃ স্বাভাবিকগুণাবুভৌ ॥ ২৪ ॥

তথাপি নশ্চতন্তেন প্রাণায়ামোত্তমেন হি ।

তয়োর্নাশে সমর্থঃ স্নাতুং কৰ্ত্তুং কেবলকুস্তকম্ ॥ ২৫ ॥

রেচক ॥ ২৬-২৮ ॥ প্রাণায়ামকালে শরীর হইতে ঘর্ষ নির্গত

হইলে তাহাকে অধম লক্ষণ, শরীরে কম্প হইলে তাহাকে মধ্যম

লক্ষণ, আর যদি সমস্ত শরীর উর্দ্ধগামী হয় অর্থাৎ শূন্তে উঠে,

তবে তাহাকে উত্তম লক্ষণ কহে ॥ ২৬ ॥ যাবৎ উত্তম লক্ষণ

না হয়, তাবৎ অধমাদি অভ্যাস করিবে । যখন উত্তমের সম্ভাবনা

হইবে, তখন প্রাণায়ামে প্রচুর সুখানুভব হইতে থাকিবে ॥ ২৭ ॥

প্রাণপবন দেহ হইতে দীর্ঘ হইলেও এই ক্রিয়ার দ্বারা সংযমিত

হইয়া শরীরের অন্তর্ভাগেই লীন হইয়া থাকিবে, তখন আসন-

বিশিষ্ট শরীর উর্দ্ধদিকে শূন্তে উত্থিত হইবে ॥ ২৮ ॥ তখন তাহার

কোন প্রকার নিশ্বাস বা প্রশ্বাস বিদ্যমান থাকিবে না ।

নিশ্বাস ও প্রশ্বাস দেহের স্বাভাবিক গুণ বটে, তথাপি প্রাণা-

য়ামের উত্তম লক্ষণ প্রকাশ পাইলে উহার বিনাশ পাইয়া থাকে

এবং নিশ্বাস-প্রশ্বাস বিনাশ পাইলে যোগী কেবল-কুস্তক

রেচকং পূরকং মুক্তং । সুখং যদ্বায়ুধারণম্ ।
 প্রাণায়ামোহমিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুস্তকঃ ॥ ৩০ ॥
 রেচ্য চাপূর্য্য যঃ কুর্য্যাৎ স বৈ সহিতকুস্তকঃ ।
 সহিতং কেবলঞ্চাপি কুস্তকং নিত্যমভ্যাসেৎ ॥ ৩১ ॥
 যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্ত্যং সহিতং তাবদভ্যাসেৎ ।
 কেবলে কুস্তকে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জিতে ॥ ৩২ ॥
 ন তস্মাৎ ছলভং কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিজ্ঞতে ।
 মনো লয়ত্বং লভতে পনিতাদি বিনশ্চতি ॥ ৩৩ ॥
 মুক্তেরয়ং মহামার্গো মকারাখ্যোহস্তরাশ্বনঃ ।
 নাদকোৎপাদয়ত্যেয কুস্তকঃ প্রাণসংযমঃ ॥ ৩৪ ॥

অভ্যাস করিতে সমর্থ হয় ॥ ২৮-২৯ ॥ রেচক ও পূরক পরিত্যাগ
 পূরক সুখে একমাত্র বায়ু ধারণ পূরক যে প্রাণায়াম করা
 যায়, তাহার নাম কেবলকুস্তক ॥ ৩০ ॥ বায়ুর পূরণ ও রেচন এই
 দুই ক্রিয়া দ্বারা যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহাকে “সহিত কুস্তক”
 কহে । প্রতিদিন সহিত ও কেবল এই দুই প্রকার কুস্তকই অভ্যাস
 করা উচিত ॥ ৩১ ॥ যে পর্য্যন্ত কেবল কুস্তক সিদ্ধ না হয়, তাবৎ
 সহিতকুস্তকের অহুষ্ঠান করিবে । যখন রেচক ও পূরকবিহীন
 কেবলকুস্তক সিদ্ধ হয়, তখন তাহার ত্রিভুবনে কিছুই ছলভ থাকে
 না ; তাহার মন বিলীন হইয়া যায় অর্থাৎ আর কোন বিষয়ের
 প্রতি গমন করে না । আর তাহার কেশাদির শুষ্কতা ও স্বচ্-
 ত্তরঙ্গ বা মাংসলোভতা দূরীকৃত হয় ॥ ৩২-৩৩ ॥ এই কুস্তক অস্ত-
 রাশ্বার দোকলাভের মহান উপায় এবং এই কুস্তকই নাদের
 উৎপাদন করে । প্রাণবায়ুকে নিরোধ করিয়া সেহমধ্যে রাখার

প্রাণসংযমনং নাম দেহে প্রাণবিধারণম্ ।

এষ প্রাণজরোপায়ঃ সৰ্বমৃত্যুপ্রঘাতকঃ ॥ ৩৫ ॥

কিঞ্চিৎ প্রাণজরোপায়ঃ তব বক্ষ্যামি তত্ত্বতঃ ।

বাহ্যং প্রাণং সমাকৃষ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্ ॥ ৩৬ ॥

নাভিমধ্যে চ নাসাগ্রে পাদান্তুষ্ঠে চ বহুততঃ ।

ধারয়েৎ মনসা প্রাণং সন্ধ্যাকালে চ সৰ্বদা ॥ ৩৭ ॥

সৰ্বরোগবিনিশ্চুক্তো জীবৎ যোগী জিতশ্রমঃ ।

নাসাগ্রে ধারণং গার্গি বায়োর্কিজয়কারণম্ ॥ ৩৮ ॥

সৰ্বরোগবিনাশঃ স্ত্রীনাভিমধ্যে তু ধারয়েৎ ।

শরীরং লঘুতাং বাতি পাদান্তুষ্ঠে তু ধারণাৎ ॥ ৩৯ ॥

নাম প্রাণসংযম । এই প্রাণসংযমকারক কুন্তকই প্রাণবায়ুজয়ের উপায় এবং ইহাই সমস্ত জরা ও মৃত্যু প্রভৃতিকে বিনষ্ট করিয়া থাকে ॥ ৩৫-৩৫ ॥ হে গার্গি ! আমি তোমাকে প্রাণবিজয়ের উপায় আরও কিছু যথাতত্ত্ব বলিব । ত্রিসন্ধ্যায় নিয়তই বাহ্যাকাশ হইতে প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্বক উদরমধ্যে স্থাপিত করিয়া নাভিমধ্যে, নাসিকার অগ্রভাগে, পদের অন্তুষ্ঠে ঐ প্রাণবায়ু মনোহার্য্য ধারণ করিবো ৩৬-৩৭ ॥ এইরূপ করিলে সেই যোগী যাবজ্জীবন শ্রম জয় করিয়া সমস্ত রোগবর্জিত হইয়া অবস্থিতি করিতে পারেন । হে গার্গি ! নাসাগ্রে বায়ুধারণ ও বায়ুবিজয়ের হেতু নাভিমধ্যে বায়ুধারণ করিলে সৰ্বরোগ নাশ ও পদান্তুষ্ঠে ধারণ করিলে মেহের লঘুতা সম্পাদিত হয় ॥ ৩৮-৩৯ ॥

বায়ুং রসনমাকৃষ্য যঃ পিবেৎ সততং নরঃ ।

শ্রমদাহো ন তস্তান্তাং নশ্বন্তি ব্যাধয়ন্তথা ॥ ৪০ ॥

সন্ধায়োত্রীক্ষাকালে চ বায়ুমাকৃষ্য যঃ পিবেৎ ।

ত্রিমাसां তস্ত কল্যাণি জায়তে বাক্ সরস্বতী ॥ ৪১ ॥

যগ্নাসাভ্যাসযোগেন মহারোগৈঃ প্রমুচ্যতে ।

আত্মজ্ঞানমারোপ্য কুণ্ডল্যাং যন্ত ধারয়েৎ ॥ ৪২ ॥

ক্ষয়রোগাদয়ঃ সৰ্ব্বৈ নশ্বন্তীত্যপরে বিদুঃ ।

জিহ্বায়াং বায়ুমানীয় জিহ্বামূলে নিরোধয়েৎ ॥ ৪৩ ॥

যঃ পিবেদমৃতং বিদ্বান্ সকলং ভদ্রমশ্নুতে ।

আত্মজ্ঞানমিড়র্য সমানীয় ক্রবোহস্তরাৎ ॥ ৪৪ ॥

পিবেদ্যস্ত্রিদশাহারং ব্যাধিভিঃ স প্রমুচ্যতে ।

মাসমেকং ত্রিসন্ধ্যানু জিহ্বায়াং রোপ্য মাকৃতম্ ॥ ৪৫ ॥

যে ব্যক্তি জিহ্বাধারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া পান করে, তাহার শ্রম, সন্তাপ ও ব্যাধিসকল বিনাশ পাইয়া থাকে ॥ ৪০ ॥ উভয় সন্ধায় বা ত্রাঙ্কামুহূর্ত্তে যে ব্যক্তি বায়ু আকর্ষণপূর্বক পান করে, তিনমাস-মধ্যে তাহার সরস্বতীর জ্ঞান বাক্শক্তি হয় ॥ ৪১ ॥ যে ব্যক্তি আত্মাতে প্রাণবায়ু স্থাপন করিয়া কুণ্ডলীস্থানে নিরোধ করিয়া রাখিতে পারেন, তিনি ছয় মাসে মহারোগ হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারেন ॥ ৪২ ॥ কোন কোন ব্যক্তি বলেন, জিহ্বাতে বায়ু আকর্ষণ করিয়া জিহ্বামূলে নিরোধ করিলে ক্ষয়রোগাদি বিনষ্ট হইয়া যায় ॥ ৪৩ ॥ যিনি ইড়া নাড়ী দ্বারা ক্রবরের মধ্যস্থান হইতে আত্মাতে বায়ু আনিয়া পান করিতে পারেন, তিনি অমৃত পান করিয়া সকল প্রকার কল্যাণলাভে সমর্থ হন ॥ ৪৪ ॥ যিনি

পিবেদ্বস্ত্রদমধ্যে বা নাভৌ বা পার্শ্বয়োস্ত বা ।
 নাভীভ্যাং বায়ুমারোপ্য নাভৌ চ তুন্দপার্শ্বয়োঃ ।
 ষট্টিকৈকাং বহেদ্বস্ত্র ব্যাধিভিঃ স বিমুচ্যতে ॥ ৪৬ ॥
 ধারয়েৎ বৎসরাদ্ধং বা তদধ্বং বা প্রভঞ্জনম্ ॥ ৪৭ ॥
 পিবেদ্বস্ত্রদশাহারং ধারয়েৎ তুন্দমধ্যমে ।
 গুল্মপ্লীহাদরঞ্চান্তে ত্রিদোষজনিতস্তথা ॥ ৪৮ ॥
 তুন্দমধ্যগতা রোগাঃ সর্কেষ নশ্বন্তি তস্তা বৈ ।
 জরাঃ সর্কেষ বিনশ্বন্তি বিষাণি বিবিধাশ্চপি ॥ ৪৯ ॥
 বহুনোক্তেন কিং গার্গি পলিতাদি বিনশ্বতি ।
 এবং বায়ুজয়োপায়ঃ প্রাণস্ত তু বরাননে ॥ ৫০ ॥
 শক্যাসনমাস্থায় সমাহিতমনাস্তথা ।
 করণানি বশীকৃত্য বিষয়েভ্যো বলাৎ সুধীঃ ॥ ৫১ ॥
 অপানমূৰ্চ্ছমাকুষ্য প্রণবেন সমাহিতঃ ।
 বস্তুমধ্যে নিরুদ্যেবং প্রাণং তত্রৈব ধারয়েৎ ॥ ৫২ ॥

একমাসকাল ত্রিসন্ধায় জিহ্বাতে, উদরমধ্যে, নাভিতে
 বা পার্শ্বদেশে বায়ু আনয়ন পূর্বক পান করিয়া এক ষটিকা-
 কালও ধারণ করিতে সমর্থ হন, তিনি সমস্ত ব্যাধি
 হইতেই বিমুক্ত হন ॥ ৪৪-৪৬ ॥ যে ব্যক্তি ছয় মাস বা তিন মাস
 কাল প্রত্যহ উদরমধ্যে বায়ুধারণ পূর্বক পান করেন, তাঁহার গুল্ম,
 প্লীহা ও উদর এবং ত্রিদোষজাত উদরমধ্যস্থ সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয়
 আর সর্কপ্রকার জররোগ ও বিবিধ বিষ বিনাশ পায় ॥ ৪৭-৪৯ ॥
 হে গার্গি ! অধিক বলিবার প্রয়োজন নাই, ইহা দ্বারা জরাজনিত
 কেশশৌর্যাদি বিনষ্ট হয়। উক্তরূপ প্রক্রিয়াই বায়ুবিজয়ের উপায়।
 হে বরাননে ! আরও প্রাণজয়ের উপায় অবগণ কর। যোগী ব্যক্তি

বহিঃস্থানে নিকৃষ্টাং প্রাণং তত্রৈব ধারয়েৎ ।

হস্তাভ্যাং বন্ধয়েৎ সম্যক্ কর্ণাদিকরণানি চ ॥ ৫৩ ॥

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভে শ্রোত্রে তর্জনীভ্যাঞ্চ চক্ষুযৌ ।

নাসাপুটৌ চ মধ্যাভ্যাং প্রচ্ছান্ত করণানি বৈ ॥ ৫৪ ॥

প্রাণঃ প্রস্রাত্যনেনৈব ততস্বায়ুর্বিঘাতকৃৎ ॥ ৫৫ ॥

নাদোৎপত্তিস্বনেনৈব শুদ্ধশ্ফটিকসম্মিভা ॥ ৫৬ ॥

আ-মূর্ছে। বর্ততে নাদো বীণাদগুবদুখিতঃ ।

শব্দধ্বনিভিঃশ্রোত্রো মধ্যো মেঘধ্বনির্যথা ॥ ৫৭ ॥

বেরূপ আসন অবলম্বনে সমর্থ, তাহা গ্রহণ করিয়া একান্তচিত্তে ইন্দ্রিয়গণকে বলপূর্বক বিষয় হইতে নিবারিত করিবে, তদনন্তর প্রণব দ্বারা অপানবায়ুকে উর্দ্ধে আকর্ষণ পূর্বক প্রণবজপ করিতে করিতে প্রাণারামযোগে বস্তিমধ্যে উহাকে ধারণ করিবে এবং প্রাণবায়ুকেও সেই স্থানে নিরোধ করিবে অথবা ঐ অপানকে অগ্নিস্থানে নিকৃষ্ট করিয়া প্রাণপবনকেও সেই স্থানে ধারণ করিবে । অঙ্গুষ্ঠদ্বারা কর্ণযুগলকে, তর্জনীদ্বারা শ্রোত্রদ্বয়কে এবং মধ্যমাঙ্গ দ্বারা নাসাযুগলকে আবৃত্ত করিয়া বাবৎ আমলকবিশেষের আবর্তিত না হইয়া, তাবৎ ধারণ করিয়া থাকিবে । এইরূপ প্রক্রিয়া দ্বারা আয়ুর্বিঘাতক প্রাণবায়ু মণ্ডালমধ্যাগত তত্ত্বের জ্ঞান অতিশূন্য ব্রহ্মরূপে সূক্ষ্ম নাড়ীতে গমন করে । ইহা দ্বারা বিশুদ্ধশ্ফটিক তুল্য নির্মল নাদের উৎপত্তি হয় ॥ ৫৩-৫৬ ॥ উক্ত নাদ বীণাদগুর নাদের জ্ঞান উখিত হইয়া মূর্ছাহীন পর্যন্ত পরিব্যাপ্ত হয় । প্রথমে ঐ নাদ শব্দধ্বনির জ্ঞান, মধ্যম অবস্থার মেঘধ্বনির জ্ঞান এবং ব্রহ্মরূপে উত্তীর্ণ পর্বতের নিকরের জ্ঞান হইয়া ক্রম হইতে থাকে । প্রাণ-

ব্যোমরজ্জগতে মাদে গিরিপ্রশ্রবণং বধা ।

ব্যোমরজ্জগতে বারৌ চিত্তে চান্ধ্রনি সংস্থিতে ॥ ৫৮ ॥

যোগিনস্তপরে হ্রত্ৰ বদন্তি শমচেতসঃ ।

তদানন্দী ভবেদেহী বায়ুস্তেন জিতো ভবেৎ ॥ ৫৯ ॥

প্রাণায়ামপরাঃ পূতা রেচপূরকবর্জিতাঃ ।

দক্ষিণেতরগুল্ফেন সীবনীং পীড়য়েৎ স্থিতাম্ ॥ ৬০ ॥

অধঃস্থাদগুরোঃ সূক্ষ্মাং সব্যোপরি চ দক্ষিণম্ ।

জজ্ঞোর্বোরস্তরে গার্গি নিশ্চিহ্নং বদ্ধয়েদ্দৃঢ়ম্ ॥ ৬১ ॥

সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সমপৃষ্ঠঃ সমোদয়ঃ ।

নেত্রাভ্যাং দক্ষিণং গুল্ফং লোকয়ন্নু পরিস্থিতম্ ॥ ৬২ ॥

ধারয়ন্ মনসা সার্কং ব্যাহরন্ প্রণবাক্করম্ ।

আসনেনাকৃধীরাস্তে দ্বিজো রহসি নিত্যশঃ ।

কজ্রিষ্যচ বরারোহে ব্যাহরন্ প্রণবাক্করম্ ॥ ৬৩ ॥

বায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলে এবং চিত্ত আত্মাতে সংস্থিত হইলে
জীব আনন্দময় হয়, তখন প্রাণবায়ু জিত হইয়া থাকে । ৫৭-৫৯ ॥

যে যোগিগণ রেচক ও পূরক বর্জন পূর্বক প্রাণায়ামের
অনুষ্ঠান দ্বারা পবিত্র, তাঁহারা প্রাণসংযম-সম্বন্ধে এইরূপ বলিয়া
থাকেন যে, বৃষণের নিয়ন্ত্রিত সূক্ষ্ম সীবনীস্থানকে বাম গুল্ফ দ্বারা
নিপীড়িত করিয়া জজ্ঞা এবং উরুর মধ্যে বা গুল্ফের উপর দক্ষিণ
গুল্ফ স্থাপন পূর্বক সূদৃঢ়রূপে আসন রচনা করিয়া গ্রীবা, মস্তক
পৃষ্ঠ ও উরুর সমভাবে রাখিয়া স্বীয় শরীরকে সমভাবে অর্থাৎ সোজা
রাখিয়া উপবেশন করিবে । পরে উপরিস্থিত দক্ষিণ গুল্ফের উপর
ভুই চক্ষু নিহিত করিয়া একাগ্রচিত্তে প্রণব জপ করিয়া ঐ স্থানে
প্রাণবায়ু ধারণ পূর্বক স্থিরচিত্তে উপবিষ্ট হইবে । ব্রাহ্মণগণ

আসনেনানুধীরাশ্চে রহস্তেবং জিতেন্দ্রিয়ঃ ।

বৈশ্বাঃ শূদ্রাঃ স্ত্রিয়শ্চাত্তে যোগাত্যাসরতা ময়াঃ ॥ ৬৪ ॥

শৈবং বা বৈষ্ণবং বাপি ব্যাহরন্নাত্তমেব চ ।

আসনেনানুধীরাশ্চে দীপং হস্তে বিলোকয়েৎ ॥ ৬৫ ॥

আয়ুর্বিধাতরুৎ প্রাণেনানায়িকুলং গতঃ ।

ধূম্রং বজ্রজয়ং বাবন্নানুধীরেবমভ্যসেৎ ॥ ৬৬ ॥

ধারণং কুরুতস্তস্মৈ বহিস্থানং প্রভঞ্জনম্ ।

দেহশ্চ লঘুতাং যাতি জঠরাগ্নিশ্চ বর্দ্ধতে ॥ ৬৭ ॥

দৃষ্টচিহ্নস্ততস্তস্মিন্মনসারোপা মাধুতম্ ।

যন্ত্রমুচ্চারয়ন্ দীর্ঘং নাভিনধো নিরোধয়েৎ ॥ ৬৮ ॥

অনন্তমনে প্রতিদিন নির্জনে এই ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিবেন । হে
বরারোহে ! এই প্রক্রিয়ার কল্লিয়গণও প্রণবমন্ত্র জপ করিবেন এবং
জিতেন্দ্রিয় হইয়া অনন্তমনে উপবেশন করিবেন । বৈশ্ব, শূদ্র ও স্ত্রী
প্রভৃতি যে সকল ব্যক্তি ইহার অনুষ্ঠান করিবে, তাহারাও পূর্ববৎ
ব্রাহ্মণের স্তায় একান্তমনে আসীন হইয়া শৈব, বৈষ্ণব অথবা অন্ত
যে কোন মন্ত্র জপ করিতে করিতে করতলে প্রদীপ সংস্থাপন পূর্বক
তাহার প্রতি দৃষ্টিপাত করিবে ॥ ৬০-৬২ ॥ এই প্রকার প্রক্রিয়ার
অনুষ্ঠান দ্বারা আয়ুর বিনাশক প্রাণবায়ু অগ্নিহানে গমন করিয়া
থাকে । যাবৎ তত্রত্য অগ্নিকে জয় করিতে পারা না যায়, তাবৎ
অনন্তমনে এই প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান করা কর্তব্য ॥ ৬৬ ॥

অগ্নিগৃহে বায়ুকে সম্যক্ ধারণ করিতে পারিলেই শরীর লঘু এবং
জঠরাগ্নি বর্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ৬৭ ॥ যখন এইরূপ লক্ষণ দৃষ্ট হইবে,
তখন বায়ুকে হানসে আরোপণ করিয়া মন্ত্র উচ্চারণ পুরঃসর দীর্ঘ-
কাল নাভিনধো উহাকে ধারণ করিতে অভ্যাস করা কর্তব্য ॥ ৬৮ ॥

যাবন্ননো লয়ন্তুশ্চিহ্নাভৌ সবিভূমণ্ডলে ।

তাৎসং সমভ্যাসেৎ বিদ্বান্ নিয়তো নিয়তাসনঃ ॥ ৬৯ ॥

এতেন নাভিমধ্যস্থধারণেনৈব মারুতঃ ।

কুণ্ডলীং যাতি বহিস্ত্ব দহত্যত্র ন সংশয়ঃ ॥ ৭০ ॥

সন্তপ্তো বহিনা তত্র বায়ুনাতিপ্রসারিতঃ ।

প্রসার্য কণিভৃদ্বোগং প্রবোধং যাতি তৎ তদা ॥ ৭১ ॥

প্রবৃদ্ধে সংশ্লিষ্টাশ্চিহ্নাভিমূলে তু চক্রিণঃ ।

ব্রহ্মরন্ধ্রে সুষুম্নায়াং প্রস্রাতি প্রাণসংজ্ঞকঃ ॥ ৭২ ॥

সংপ্রাপ্তে মারুতে তস্মিন্ সুষুম্নায়াং বরাননে ।

মহামুচ্চাৰ্য্য মনসা জন্মধ্যে ধারয়েৎ সুধীঃ ॥ ৭৩ ॥

হৃদয়াৎ কণ্ঠকূপে চ ক্রবোর্মধ্যে তু ধারয়েৎ ।

তস্মাদারোপ্য মনসা সায়িপ্রাণমনস্তধীঃ ॥ ৭৪ ॥

যাবৎ মন নাভিস্থিত সূর্য্যামণ্ডলে সম্পূর্ণরূপে সংলীন হয় না, তাৎসং সুধীব্যক্তি নিয়মিত আসনে উপবেশনপূর্ব্বক নিয়মামুসারে উক্তরূপ প্রক্রিয়ার অভ্যাস করিবেন । নাভিমধ্যে বায়ুধারণ করিলে অগ্নি নিশ্চয়ই কুণ্ডলীস্থানে গমন করিয়া উহাকে তাপিত করিবে । এখন কুণ্ডলী অগ্নি দ্বারা সন্তপ্ত ও সমীরণ দ্বারা প্রসারিত হইয়া কণা-মণ্ডল বিস্তৃত করত জাগরিত হইতে থাকিবে । কুণ্ডলী জাগরিত হইয়া নাভিমূলে চলিত হইলে প্রাণগবন ব্রহ্মরন্ধ্রে সুষুম্না নাড়ীতে প্রবেশ করে । হে বিপ্রেজ্ঞে ! পবন যখন সুষুম্নাতে গমন করিবে, তখন প্রণবজপ করিয়া উহাকে হৃদয়মধ্যে নিরোধ করিবে । হে বরাননে ! তদনন্তর তথা হইতে মানসে আরোপণ পূর্ব্বক একান্ত-মনে প্রণব জপ করিতে করিতে অগ্নির সহিত ঐ বায়ুকে সৌম্য-

ধারয়েদ্যোয়ি বিপ্রেন্দ্রে ব্যাহরন্ প্রণবাক্ষরম্ ।

বায়ুনা পূরয়েদ্যোয়ি সাক্ষোপাদ্ধে কলেবরে ॥ ৭৫ ॥

শরীরং বিসিস্কুশ্চেদেবং সম্যক্ সমাচরেৎ ।

তদাত্মা রাজতে তত্র যথা যোয়ি বিকর্ভনঃ ॥ ৭৬ ॥

একাক্ষরং পরং ব্রহ্ম ধ্যায়ন্ প্রণবমীশ্বরম্ ।

সংভিত্ত মনসা মুর্দ্ধি ব্রহ্মরহ্মং সমাধিনা ॥ ৭৭ ॥

প্রাণমুন্মোচয়েৎ পশ্চাৎ মহাপ্রাণে চ মধ্যমে ।

দেহাতীতে জগৎপ্রাণে শূন্তে মিত্যে ক্ৰবে পদে ॥ ৭৮ ॥

আকাশে পরমানন্দে স্বাত্মানং যোজয়েদধিরা ।

ব্রহ্মবাসৌ ভবেদ্গার্গি ন পুনর্জন্মভাগ্ ভবেৎ ॥ ৭৯ ॥

তস্মাৎ ব্রহ্ম বরারোহে নিত্যকর্ম্ম সমাচর ।

সঙ্ঘাকালেষু বা নিত্যং প্রাণসংযমনং কুরু ॥ ৮০ ॥

রহ্মে ধারণ করিবে এবং অবয়ব সকলের সহিত শরীরমধ্যস্থ
আকাশতানকে বায়ুদ্বারা পরিপূর্ণ করিবে । তখন আত্মা যোম-
স্থানে সূর্য্যের ত্রায় প্রকাশ পাইতে থাকিবেন । কোন যোগী
ব্যক্তি যদি যোগমার্গে শরীরত্যাগ করিবার ইচ্ছা করেন, তবে
তিনি সম্যক্প্রকারে বক্ষ্যমাণরূপ প্রাণায়ামের অনুষ্ঠান করিবেন ।
প্রণবরূপ একাক্ষর পরমব্রহ্ম পরমেশ্বরকে মনো দ্বারা শিরোদেশে
ধ্যান করিয়া ব্রহ্মরহ্ম ভেদ পূর্ব্বক প্রাণবায়ু পরিত্যাগ করিবে ।
তদনন্তর দেহমধ্যস্থিত আকাশবৎ স্থানে মহাপ্রাণরূপ, শূন্তময়,
নিত্য, নিশ্চল, জগৎপ্রাণস্বরূপ, পরমানন্দস্বরূপ পরমাত্মাকে
বুদ্ধিদ্বারা স্বকীয় আত্মাতে যোজিত করিবে । - হে গার্গি ! তাহা
হইলে সেই ব্যক্তি ব্রহ্ম স্বরূপ হইবে, তাহার আর পুনর্জন্মের সম্ভা-
বনা থাকিবে না ॥ ৬৯-৭৯ ॥ অতএব হে অমবতাদি ! তুমি নিত্য-

প্রাণায়ামপরাঃ সৰ্বৈ প্রাণায়ামপরাঃ ।

প্রাণায়ামৈবিশুদ্ধা যে তে যান্তি পরমাং গতিম্ ॥ ৮১ ॥

প্রাণায়ামাদৃতে নাত্তং তারকং নরকাদপি ।

সাংসারার্ণবময়ানাং তারকঃ প্রাণসংযমঃ ॥ ৮২ ॥

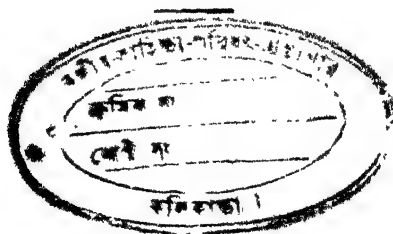
তন্মাং ত্বং বিধিমার্গেণ নিত্যকর্ম সমাচর ।

বিধিনোক্তেন মার্গেণ প্রাণসংযমনং কুরু ॥ ৮৩ ॥

ইতি ত্রিযোগিষাজবন্ধ্যে উত্তরখণ্ডে ষষ্ঠোহধ্যায়ঃ ॥ ৬ ॥

কর্মের অনুষ্ঠান কর এবং প্রতিদিন ত্রিসঙ্ক্যায় প্রাণসংযমন করিবে ॥ ৮০ ॥ যাহারা প্রাণায়ামে নিয়ত নিরত, একমাত্র প্রাণায়ামই যাহাদের আশ্রয়, যাহারা প্রাণায়াম দ্বারা বিশুদ্ধ হইয়াছেন, তাহারাই পরমপদ লাভ করিয়া থাকেন, তাহাতে সন্দেহ নাই ॥ ৮১ ॥ প্রাণায়াম ব্যতিরেকে নরক হইতে পরিত্রাণলাভের উপায় আর কিছুই নাই । যাহারা সংসাররূপ মহার্গবে নিমগ্ন, প্রাণসংযমই তাহাদের পরিত্রাণকর্ত্তা ॥ ৮২ ॥ অতএব হে গার্গি ! তুমিও শাস্ত্রানুসারে বিধিপূর্বক নিত্যকর্মের আচরণ এবং বিধিবিহিত ক্রম অনুসারে প্রাণসংযমন কর ॥ ৮৩ ॥

ইতি ষষ্ঠ অধ্যায় সমাপ্ত ।



সপ্তমোঃধ্যায়ঃ ।

প্রত্যাহারঃ ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

উক্তান্তেতানি চত্বারি যোগাঙ্গানি দ্বিজোত্তমে ।

প্রত্যাহারাদি চত্বারি শৃণুহ্যভ্যন্তরাণি চ ॥ ১ ॥

ইন্দ্রিয়াণাং বিচরতাং বিষয়েষু স্বভাবতঃ ।

বলান্দাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥ ২ ॥

যদ্ব্যং পশুসি তৎ সর্বং পশ্চেদান্মানমাশ্রয়ি ।

প্রত্যাহারঃ স চ প্রোক্তো যোগবিদ্বির্মহাশ্রয়িঃ ॥ ৩ ॥

কর্মাণি যানি নিত্যানি বিহিতানি শরীরিণাম্ ॥

তেষামাশ্রয়স্থানং মনসা যদবহির্বিদা ॥ ৪ ॥

ভগবানু যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে বিপ্রেন্দ্রে ! এই আমি তোমাকে চতুর্বিধ যোগের বিষয় বলিলাম, এক্ষণে প্রত্যাহারাদি আভ্যন্তরিক চারি অঙ্গের বিষয় শ্রবণ কর ॥ ১ ॥ ইন্দ্রিয়গণ স্বভাবতই ভোগ্য বিষয়ের প্রতি প্রধাবিত হইয়া থাকে, তাহাদিগকে বলপূর্বক নিবর্তিত করিয়া অন্তর্মুখ করাকে প্রত্যাহার বলে ॥ ২ ॥ বাহিরে বাহ্য কিছু প্রত্যক্ষ হইতেছে, তৎসমুদায় দেহাভ্যন্তরে আত্মস্বরূপে দর্শন করাকে মহাত্মা যোগবেত্তা পণ্ডিতগণ প্রত্যাহার শব্দে অভিহিত করেন ॥ ৩ ॥ যে সকল কার্য আমাদের নিত্য কর্তব্য বলিয়া বিহিত হইয়াছে, বাহ্যস্থান পরিত্যাগ করিয়া সেই সঙ্কোপাসনাদি কণ্ঠের মনে মনে অনুষ্ঠান করার নামও প্রত্যাহার । এইরূপ প্রত্যাহারও

প্রত্যাহারো ভবেৎ সোহপি যোগসাধনমুত্তমম্ ।

প্রত্যাহারে প্রশস্তঃ যৎ সেবিতঃ যোগিভিঃ সদা ॥ ৫ ॥

অষ্টাদশশু যদ্বায়োর্মৰ্মস্থানেষু ধারণম্ ।

স্থানাৎ স্থানাৎ সমাক্রম্য প্রত্যাহারো নিগত্বতে ॥ ৬ ॥

অশ্বিনৌ তু যথা ক্রতাং গার্গি দেবভিষগরৌ ।

মৰ্মস্থানানি সিদ্ধার্থং শরীরে যোগমোক্ক্ষয়োঃ ॥ ৭ ॥

তানি সৰ্ব্বাণি বক্ষ্যামি যথাবৎ শৃণু সুব্রতে ॥ ৮ ॥

পাদাস্থ্যৌ চ জাঘোশ্চ জজ্জ্বামধ্যো তথৈব চ ।

চিত্তোমূলে চ জাদ্বোশ্চ মধ্যো চৌরুদ্রয়শ্চ চ ।

পায়ুমূলং তথা পশ্চাৎ দেহমধ্যঞ্চ মেট্রিকম্ ॥ ৯ ॥

নাভিঞ্চ হৃদয়ং গার্গি কণ্ঠকূপস্তথৈব চ ।

তালুমূলঞ্চ নাসায়া মূলং চাক্ষৌশ্চ মণ্ডলে ॥ ১০ ॥

যোগসাধনের উত্তম উপায় । প্রত্যাহারসকলের মধ্যে যেটি সৰ্ব্বা-
পেক্ষা প্রশস্ত, যোগিগণ তাহারই অভ্যাস করিয়া থাকেন ।
অষ্টাদশ মৰ্মস্থানের এক একটি হইতে বায়ু আকর্ষণ পূর্বক অল্প
অল্প মৰ্মস্থানে ধারণ করাকে প্রত্যাহার বলে ॥৬॥ হে সুব্রতে
গার্গি ! দেবচিকিৎসক অশ্বিনীকুমারযুগল যোগ ও মোক্ষসাধনের
হেতুভূত শরীরমধ্যে যে যে স্থানে যে যে মৰ্ম আছে বলিয়া উপদেশ
প্রদান করিয়াছিলেন, তৎসমুদায়ই যথাযথরূপে কীর্তন করিতেছি,
শ্রবণ কর ॥৭—৮॥ হে মুনিপুজ্য ! পাদাস্থ্য, গুল্ফ, জজ্জ্বামধ্য, চিত্তিমূল
জ'হৃদয়ের মধ্যদেশ, উরুদ্রয়ের মধ্যভাগ, গুহুমূল, দেহমধ্য, লিঙ্গ,
নাভি, হৃদয়, কণ্ঠকূপ, তালুমূল, নাসামূল, চক্ষুদ্রয়ের মণ্ডল, জঘন-

ক্রবোর্মধ্যং ললাটঞ্চ মূৰ্দ্ধা চ মুনিপুঙ্গবে ।

মৰ্মস্থানানি চৈতানি যানং তেষাং পৃথক্ শৃণু ॥ ১১ ॥

পাদাঙ্গুষ্ঠাচ্চ গুল্ফং হি সার্কাস্থলচতুষ্টয়ম্ ।

গুল্ফাজ্জজ্বশ্চ মধ্যস্থ বিজ্ঞেয়ং তদশাঙ্গুলম্ ॥ ১২ ॥

জজ্বামধ্যাং চিতেমূলং যৎ তদেকাদশাঙ্গুলম্ ।

চিতিমূলাদ্বরারোহে জাহ্নু শ্রাদঙ্গুলদ্বয়ম্ ॥ ১৩ ॥

জাঘোনবাস্থলং প্রাহরুক্রমধ্যং মুনীশ্বরায়ঃ ।

উরুমধ্যাং তথা গার্গি পায়ুমূলং দশাঙ্গুলম্ ॥ ১৪ ॥

দেহমধ্যং তথা পারোমূল্যং সার্কাস্থলদ্বয়ম্ ।

দেহমধ্যাং তথা মেট্রং তদ্বৎ সার্কাস্থলদ্বয়ম্ ॥ ১৫ ॥

মেট্রাশ্রাভিশ্চ বিজ্ঞেয়া গার্গি সার্কাদশাঙ্গুলম্ ।

চতুর্দশাঙ্গুলং নাভেজ্জগদ্যধাঞ্চ বরাননে ॥ ১৬ ॥

যড়ঙ্গুলঞ্চ হৃদয়মধ্যাং কণ্ঠকূপং তথৈব চ ।

কণ্ঠকূপাচ্চ জিহ্বায়া মূলং শ্রাচ্চতুরঙ্গুলম্ ।

নাসামূলং তু জিহ্বায়া মূল্যং তু চতুরঙ্গুলম্ ।

নেত্রস্থানঞ্চ তন্মূলাদর্কাস্থলমিতীযাতে ॥ ১৮ ॥

লের মধ্যদেশ, ললাট, মূৰ্দ্ধা এই সকলকে মৰ্মস্থান বলে। মৰ্মস্থান-
সমূহের ভিন্ন ভিন্ন পরিমাণ আছে, শ্রবণ কর ॥১২-১১॥ পাদের বৃদ্ধা-
ঙ্গুলি হইতে গুল্ফ সাড়ে চারি অঙ্গুলি, গুল্ফ হইতে জজ্বার মধ্য
দশ অঙ্গুলি, জজ্বার মধ্য হইতে চিতিমূল, এগার অঙ্গুলি, চিতিমূল
হইতে জাহ্নু দুই অঙ্গুলি, জাহ্নু হইতে উরুমধ্য নয় অঙ্গুলি,
উরুমধ্য হইতে গুহুমূল দশ অঙ্গুলি, গুহুমূল হইতে দেহমধ্যদেশ
আড়াই অঙ্গুলি, দেহমধ্য হইতে মেট্র আড়াই অঙ্গুলি;
নাভি হইতে হৃদয়মধ্যস্থান চৌদ্দ অঙ্গুলি, হৃদয়মধ্য

তস্মাদর্কাস্থলং বিদ্ধি ক্রবোরস্তরমাস্থনঃ ।

ললাটাধ্যং ক্রবোর্ধ্বাধ্যাদুর্দ্ধং স্তাদঙ্গুলিত্রয়ম্ ॥ ১৯ ॥

ললাটাং ব্যোমসংজ্ঞস্ত অঙ্গুলিত্রয়মেব তু ।

স্থানেষেতেষু মনসা বায়ুমারোপ্য ধারয়েৎ ॥ ২০ ॥

স্থানাং স্থানাং সমাকৃষ্য প্রত্যাহারং প্রকূর্বতঃ ।

সর্বৈ রোগা বিনশন্তি যোগঃ সিধ্যতি তস্ম বৈ ॥ ২১ ॥

বদন্তি যোগিনঃ কেচিৎ যোগেষু কুশলা নরাঃ ।

প্রত্যাহারাৎ বরারোহে শৃণু ত্বং তদ্বদাম্যহম্ ॥ ২২ ॥

সম্পূর্ণকুস্তবদ্বায়ুমস্ঠানুর্দ্ধি মধ্যতঃ ।

ধারয়ন্নিলং বুধ্যা প্রাণায়ামঃ প্রচোদিতঃ ॥ ২৩ ॥

হইতে কণ্ঠকূপ ছয় অঙ্গুলি, কণ্ঠকূপ হইতে জিহ্বামূল চারি অঙ্গুলি, জিহ্বামূল হইতে নাসামূল চারি অঙ্গুলি, নাসামূল হইতে নেত্রস্থান অর্ধ অঙ্গুলি, নেত্রস্থান হইতে জ্রুগ্গলেন্ন মধ্য ভাগ অর্ধ অঙ্গুলি, জ্রুমধ্য হইতে ললাটের উর্দ্ধদেশ তিন অঙ্গুলি এবং ললাট হইতে ব্যোমস্থান তিন অঙ্গুলি দূরে অবস্থিত । এই সকল মর্শ্বস্থানে একান্তমনে প্রাণবায়ু আরোপণ করিয়া ধারণ করিবে ॥ ১২—২০ ॥ এইরূপে একস্থান হইতে অস্ত্র স্থানে প্রাণবায়ু আকর্ষণ করিয়া এবং তথা হইতে অস্ত্র স্থানে লইয়া গিয়া যে ব্যক্তি প্রত্যাহার অভ্যাস করিয়া থাকে, তাহার সকল ব্যাধি বিনষ্ট হয় এবং তাহার যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ২১ ॥ হে বরারোহে ! কোন কোন যোগকুশল যোগিগণ প্রত্যাহারবিধরে যেক্রপ বলিয়াছেন, তাহাও বলিব, শ্রবণ কর ॥ ২২ ॥ অঙ্গুষ্ঠ হইতে মস্তকের উর্দ্ধ পর্যন্ত সমস্ত শরীরে বায়ুপূর্ণ

ব্যোমরক্ষাং সমাক্রম্য ললাটে ধারয়েৎ পুনঃ ।

ললাটাদ্বায়ুমাক্রম্য ক্রবোর্মধ্যে নিরোধয়েৎ ॥ ২৪ ॥

ক্রবোর্মধ্যাং তু জিহ্বাস্থা মূলে প্রাণং নিরোধয়েৎ ।

জিহ্বামধ্যাং সমাক্রম্য কণ্ঠমূলে নিরোধয়েৎ ॥ ২৫ ॥

কণ্ঠমূলাং তু হৃদমধ্যে হৃদয়ান্নাভিমধ্যমে ।

নাভিমধ্যাং পুনর্মেট্রে মেট্রাং তু দেহমধ্যমে ॥ ২৬ ॥

দেহমধ্যাদ্গুদে গার্গি গুদাদেবোক্রমূলকে ।

উরুমূলাং তয়োর্মধ্যে তস্মাং জাম্বোনিরোধয়েৎ ॥ ২৭ ॥

চিতিমূলে চ তং তস্মাং জজ্যয়োর্মধ্যমে তথা ।

জজ্যামধ্যাং সমাক্রম্য গুল্ফমূলে নিরোধয়েৎ ॥ ২৮ ॥

কুস্তের দ্বার্য বুদ্ধিপূর্বক প্রাণবায়ুকে ধারণ করার নাম প্রাণা-
রাম বলিয়া উক্ত হইরাছে ॥ ২৩ ॥ এইরূপ প্রাণারাম অবলম্বন
করিয়া ব্যোমরক্ষা অর্থাৎ ব্রহ্মরক্ষা হইতে ঐ বায়ুকে ক্রমে ক্রমে
আকর্ষণ পূর্বক ললাটদেশে ধারণ করিবে । ললাট হইতে ঐ বায়ু
আকর্ষণ করিয়া ক্রবয়ের মধ্যদেশে নিরোধ করিবে । অনন্তর
ক্রবুগলের মধ্যস্থান হইতে ঐ বায়ু আকর্ষণ করিয়া জিহ্বামূলে,
জিহ্বামূল হইতে কণ্ঠমূলে, কণ্ঠমূল হইতে হৃদয়ের মধ্যদেশে,
হৃদয়মধ্য হইতে নাভিমধ্যে, নাভিমধ্য হইতে মেট্রে, মেট্র
হইতে দেহমধ্যে, দেহমধ্য হইতে গুদে, গুদদেশ
হইতে উরুমূলে, উরুমূল হইতে উরুধয়ের মধ্যে, উরুমধ্য
হইতে জাম্বুগলে, জাম্বুগল হইতে চিতিমূলে, চিতিমূল
হইতে জজ্যার মধ্যে, জজ্যার মধ্যভাগ হইতে আকর্ষণ
করিয়া গুল্ফমূলে নিরুদ্ধ করিতে হইবে ॥ ২৩-২৮ ॥

গুল্ফাদঙ্গুষ্ঠয়োর্গার্গি পাদয়োন্তম্নিরোধয়েৎ ।

স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য যন্ত্বেবং ধারয়েৎ সুধীঃ ॥ ২৯ ॥

সর্কপাপবিশুদ্ধাত্মা জীবেনাচন্দ্রতারকম্ ।

এতৎ তু যোগসিদ্ধার্থং অগন্ত্যেনাপি কীর্তিতম্ ।

প্রত্যাহারেষু সর্কেষু প্রশস্তমিতি যোগিভিঃ ॥ ৩০ ॥

নাড়ীভ্যাং বায়ুমাপর্য্য কুণ্ডল্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।

ধারয়েদ্ভূগপৎ সোহপি ভবরোগাদ্ভিমুচ্যতে ॥ ৩১ ॥

পূর্ব্ববদ্বায়ুমারোপ্য হৃদয়ে ব্যোম্নি ধারয়েৎ ।

সোহপি যাতি বরারোহে পরমাত্মপদং নরঃ ॥ ৩২ ॥

ব্যাধয়ঃ কিং পুনস্তস্ত বাহ্যভ্যন্তরবর্তিনঃ ॥ ৩৩ ॥

হে গার্গি ! গুল্ফমূল হইতে ঐ প্রাণবায়ু আকর্ষণ করিয়া পাদাঙ্গুষ্ঠে নিরোধ করিবে । এইরূপে ক্রমে ক্রমে একস্থান হইতে অন্য স্থানে আকর্ষণ করিয়া যে সুবুদ্ধি ব্যক্তি প্রাণবায়ুকে ধারণ করিতে সমর্থ হন, তিনি সমস্ত পাপ হইতে নির্মুক্ত হইয়া যে পর্য্যন্ত চন্দ্রতারকা অবস্থিতি করিবে, তাবৎকাল পর্য্যন্ত জীবিত থাকিবেন । যোগসিদ্ধির এই উপায় মহর্ষি অগস্ত্যও কীর্তন করিয়াছেন । সমস্ত প্রত্যাহারের মধ্যে যেটি সর্কপক্ষেপে প্রশস্ত বলিয়া যোগিগণ অভ্যাস করেন, তাহা এই জানিবে ॥ ২৯-৩০ ॥ নাড়ীদ্বয় অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া কুণ্ডলীর উভয় পার্শ্বে নিক্ষেপ করত একবারে উভয় স্থানেই ধারণ করিবে, এইরূপ যোগাঙ্গুষ্ঠান দ্বারা ভবরোগ হইতে নির্মুক্ত হইবে ॥ ৩১ ॥ যিনি পূর্ব্বের জ্ঞায় ইড়া ও পিঙ্গলা দ্বারা প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ পূর্ব্বক হৃদয়ে ব্যোমস্থানে ধারণ করেন, সেই মানব পরমাত্মপদ অর্থাৎ মোক্ষ-

নাশাভাঃ বায়ুগারোপ্য পূর্বয়িত্বোদরস্থিতম্ ।
 ক্রবোমধ্যো দৃশ্যো পশ্চাৎ সমারোপ্য সমাহিতঃ ।
 ধারয়েৎ ক্ষণমাত্রং যঃ সোহপি যাতি পরং পদম্ ॥ ৩৪ ॥
 কিং পুনর্বহ্ননোক্তেন নিত্যকর্ম্ম সমাচরন্থ ॥ ৩৫ ॥
 আত্মনঃ প্রাণমারোপ্য ক্রবোমধ্যো সুষুম্নমা ।
 বাবম্ননোলম্বন্তুশ্চিন্ত্য তাবৎ সংযমনং কুরু ॥ ৩৬ ॥

ইতি শ্রীযোগযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে প্রত্যাহার-
 প্রশংসনং নাম সপ্তমোহধ্যায়ঃ ॥ ৭ ॥

পদ প্রাপ্ত হন, তাঁহার বাহু ও আভ্যন্তর ব্যাধিসমস্ত যে বিনষ্ট হয়,
 ইহা ত অতি সামান্য কথা ॥ ৩২-৩৩ ॥ যিনি একাগ্রচিত্তে নাসাদ্বয়
 দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্বক উদর পূরণ করিয়া চক্ষুদ্বয়ের পশ্চাদ্-
 ভাগে ও ক্রয়ুগলের মধ্যদেশে ক্ষণমাত্রও ধারণ করিতে পারেন,
 তিনি পরমপদ অর্থাৎ ব্রহ্মপদ প্রাপ্ত হন ॥ ৩৪ ॥ হে দেবি ! অধিক
 বলিবার প্রয়োজন কি, নিত্য কর্ম্মের আচরণ পূর্বক সুষুম্না নাড়ী
 দ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্বক যাবৎ চিত্ত লম্ব প্রাপ্ত না হয়, তাবৎ
 বায়ুকে ক্রমের মধ্যদেশে ধারণ করত সংযমন করিবে ॥ ৩৫-৩৬ ॥

ইতি প্রত্যাহার-প্রশংসন নামক সপ্তম অধ্যায় সমাপ্ত ॥

অষ্টমোঃধ্যায়ঃ ।



ধারণা ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

অথৈদানীং প্রবক্ষ্যামি ধারণা পঞ্চতত্ত্বতঃ ।
সমাহিতমনাস্থক শৃণু গার্গি তপোধনে ॥ ১ ॥
যমাদিগুণযুক্তস্ত মনসঃ স্থিতিরাস্থিতি ।
ধারণেত্যুচ্যতে সদ্ধিঃ শাস্ত্রতাৎপর্যাবেদিভিঃ ॥ ২ ॥
অগ্নিন্ ব্রহ্মপুত্রং গার্গি বদিদং হৃদয়ানুজম্ ।
অগ্নিন্নৈবাত্তরাকাশে বহ্নাহ্নাকাশধারণম্ ॥ ৩ ॥
ইত্যেবা ধারণেত্যুক্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ ।
তান্নিকৈর্যোগশাস্ত্রজৈর্বিদ্বদ্ভিষ্চ সুশিক্ষিতৈঃ ॥ ৪ ॥

হে দেবি ! হে তপোধনে গার্গি ! অনন্তর তোমাকে পঞ্চতত্ত্ব
অনুসারে পঞ্চপ্রকার ধারণার বিষয় বলিব, তুমি একাগ্রচিত্তে
শ্রবণ কর ॥১॥ যম-নিয়মাদি-গুণবিশিষ্ট হইয়া মনের যে আত্মাতে
অবস্থিতি, শাস্ত্রের তাৎপর্যাবেদী পণ্ডিতগণ তাহাকেই ধারণা
বলিয়া থাকেন ॥২॥ হে গার্গি ! পরব্রহ্মের আনয়নরূপ এই দেহ-
মধ্যে যে হৃদয়পদ্ম বিद्यমান আছে, তাহার অভ্যন্তরস্থিত আকাশে
বাহ্নাকাশ ধারণা করিবে । উহাকেই যোগশাস্ত্রবিশারদ ও সুশি-
ক্ষিত বিদ্বান্ যোগশাস্ত্রজ তান্নিক পণ্ডিতগণ ধারণা বলিয়া উল্লেখ
করিয়া থাকেন ॥৩-৪॥

ধারণাঃ পঞ্চধা প্রোক্তান্তাশ্চ সৰ্ব্বাঃ পৃথক্ শৃণু।

ভূমিরাপস্থখা তেজো বায়ুরাকাশ এব চ ॥ ৫ ॥

এতেষু পঞ্চদেবানাং ধারণা পঞ্চধেহ্যতে।

পাদাদিজাহুপর্যাস্তং পৃথ্বীস্থানং প্রকীর্তিতম্। ৬ ॥

আ-জাহোঃ পায়ুপর্যাস্তমপাং স্থানং প্রকীর্তিতম্।

আ-পারোহৃদয়াহৃৎ বহ্নিস্থানং প্রকীর্তিতম্ ॥ ৭ ॥

আ-হৃদযাদক্রবোর্মধ্যং যাবদ্বায়ুকূলং স্মৃতম্।

আ-ক্রমধ্যাং তু মর্দান্নমাকাশমিতি চোচ্যতে ॥ ৮ ॥

অত্র কেচিদবদন্ত্যন্তে বোগপণ্ডিতমানিনঃ।

আ-জাহোনাভিপৰ্যাস্তমপাং স্থানমিতি দ্বিজাঃ ॥ ৯ ॥

নাভিমধ্যাদগলান্তং বহ্নিস্থানং তদুচ্যতে।

আ-গলাং তু ললাটাস্তং বায়ুস্থানমিতিীরিতম্ ॥ ১০ ॥

ললাটাং রক্তপৰ্যাস্তমাকাশস্থানমুচ্যতে।

অযুক্তমেতদিত্যুক্তং শাস্ত্রতাৎপর্যাবেদিভিঃ ॥ ১১ ॥

ধারণাঃ পঞ্চবিধা : উহা পৃথক পৃথক বলি, শ্রবণ কর। ভূমি, জল, তেজ, বায়ু ও আকাশ এই পঞ্চতত্ত্বে পঞ্চদেবতাকে ধারণ করিতে হয়, এই হেতুই ধারণা পঞ্চপ্রকার। পাদমূল হইতে জাহু পর্যন্ত পৃথ্বীস্থান, জাহু হইতে হৃদ পৰ্যন্ত জলস্থান, হৃদ হইতে হৃদয় পর্যন্ত বহ্নিস্থান, হৃদয় হইতে ক্রমধ্যা পর্যন্ত বায়ুস্থান, ক্রমধ্যা হইতে শিরঃপ্রান্ত পর্যন্ত আকাশস্থান বলিয়া কীর্তিত ॥ ৫-৮ ॥ এই বিষয়ে কোন কোন বোগশাস্ত্রপাণ্ডিত্যাভিমাত্রী দ্বিজগণ কহিয়া থাকেন যে, জাহু হইতে নাভিমূল পর্যন্ত জলস্থান, নাভি হইতে গলদেশ পর্যন্ত বহ্নিস্থান, গলদেশ হইতে ললাট পর্যন্ত বায়ুস্থান, ললাট হইতে রক্তরক্ত স্ত্র আকাশস্থান।

বদি স্ফাজ্জলনস্থানং দেহমধ্যে বরাননে ।

অযুক্তং কারণে বহৌ কার্য্যরূপস্ত সংস্থিতিঃ ॥ ১২ ॥

কার্য্যকারণসংযোগাৎ কার্য্যহানিদৃঢ়ং ভবেৎ ।

দৃষ্টং তং কার্য্যরূপেষু মৃদাঅকষটাদিষু ॥ ১৩ ॥

পৃথিব্যাং ধারয়েদ্গার্গি ব্রহ্মাণং পরমেষ্ঠিনম্ ।

বিষ্ণুমপ্স্বনলে রুদ্রমীধরং বায়ুমণ্ডলে ॥ ১৪ ॥

সদাশিবং তথা ব্যোম্নি ধারয়েৎ স্তসমাহিতঃ ।

পৃথিব্যাং বায়ুমান্থায় লকারেণ সমন্বিতম্ ॥ ১৫ ॥

ধ্যায়েৎ চতুর্ভূজাকারং ব্রহ্মাণং সৃষ্টিকারণম্ ।

ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্বরোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১৬ ॥

কিছু ইচ্ছারা যোগশাস্ত্রের তাৎপর্য্য অবগত আছেন, তাঁহারা এই মতকে অযুক্ত বলিয়া থাকেন ॥১২-১১॥ হে বরাননে ! যদি দেহমধ্যে অগ্নিস্থান হয়, তবে কারণরূপ বহিতে তদীয় কার্য্য জলের অবস্থান হয়, কিছু ইহা কোনরূপে যুক্তিযুক্ত হইতে পারে না, কার্য্যের হানি হইয়া থাকে । আমরা প্রত্যক্ষ দেখিতে পাই যে, জলের কার্য্যরূপ মৃত্তিকা-নির্ম্মিত ঘটাদিতে জল-সংযোগ করিলে ঐ কার্য্যরূপ ঘটাদির হানি হইয়া থাকে ; অতএব উক্ত মত অগ্রাহ্য বলিয়া পরিত্যজ্য ॥ ১২-১৩ ॥ হে দেবি গার্গি ! পূর্ব্বোক্ত পৃথ্বীস্থানে পরমেষ্ঠী ব্রহ্মাকে, জলস্থানে বিষ্ণুকে, অগ্নিস্থানে রুদ্রকে, বায়ুস্থানে ঈশ্বরকে এবং আকাশস্থানে সদাশিবকে সমাহিতচিত্তে ধারণ করিবে । এইরূপ ধারণার প্রকার যথা--“লং” এই পৃথ্বীবীজ জপ করিতে করিতে পৃথ্বীস্থানে প্রাণিবায়ুকে পঞ্চ ঘটিকা-কাল ধারণপূরঃসর সৃষ্টিকারণ চতুর্ভূজ ব্রহ্মাকে ধ্যান করিলে সমস্ত রোগ হইতে মুক্ত হয় । এইরূপে পৃথ্বীস্থানে বায়ুধারণ

পৃথিব্যাং বায়ুমারোপ্য পৃথিব্যা জয়মাপ্নুয়াৎ ।
 বাকুণে বায়ুমারোপ্য বকারেণ সমন্বিতম্ ॥ ১৭ ॥
 অরেন্নারায়ণং সৌম্যং চতুর্বাহুং শুচিন্মিতম্ ।
 শুদ্ধক্ষটিকসঙ্কাসং পীতবাসঃসমন্বিতম্ ॥ ১৮ ॥
 ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্ক্সাপটৈঃ প্রমুচ্যাতে ।
 বহ্নৌ চানিলমারোপ্য রেফাক্ষরসমন্বিতম্ ॥ ১৯ ॥
 ত্র্যক্ষঞ্চ বরদং রুদ্রং তরুণাদিত্যসন্নিভম্ ।
 ভস্মোজ্জলিতসর্ক্সাঞ্চ সুপ্রসন্নমদ্র্যস্বরেৎ ॥ ২০ ॥
 ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বহ্নিনাসৌ ন দহতে ।
 মারুতং মরুতঃ স্থানং যকারেণ সমন্বিতম্ ॥ ২১ ॥
 ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বায়ুবদ্বোমগো ভবেৎ ।
 আকাশে বায়ুমারোপ্য হকারোপরি শঙ্করম্ ॥ ২২ ॥

সিদ্ধ হইলেই পৃথিবীকে জয় করা যায়। “বং” এই বাকুণ
 বীজ জপ করিতে করিতে বারিস্থানে প্রাণবায়ু আরোপণ
 পূর্বক পঞ্চঘটিকাকাল সৌম্যমূর্ত্তি, চতুর্ভুজ, পীতবসন, নির্মল
 ক্ষটিকপ্রভ, ঈষৎ বিমল হাস্যসমন্বিত নারায়ণকে ধ্যান করিলে
 সমস্ত পাপ হইতে মুক্তিলাভ হয়। “রং” এই বহ্নিবীজ জপ
 করিতে করিতে বহ্নিস্থানে প্রাণবায়ু আরোপিত করিয়া পঞ্চ-
 ঘটিকাকাল ভস্মবিলেপনে উজ্জলসর্ক্সাঙ্গ, বালার্কসদৃশ প্রসন্নমূর্ত্তি,
 বরপ্রদ, ত্রিলোচন রুদ্রদেবকে ধ্যান করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে
 পারিলে অগ্নি তাহাকে দক্ষ করিতে সমর্থ হন না। “যং” এই
 বায়ুবীজ জপ করিতে করিতে বায়ুস্থানে বায়ুকে ধারণ করিয়া
 সিদ্ধিলাভ করিতে পারিলে আকাশচারী হইতে পারে। আকাশে
 বায়ু আরোপণ পূর্বক যিনি “হং” এই বোমবীজের উপরি-

বিন্দুরূপং মহাদেবং ব্যোমাকারং সদাশিবম্ ।
 শুদ্ধাঙ্গটিকসঙ্কাশং বালেন্দুধৃতমৌলিনম্ ॥ ২৩ ॥
 পঞ্চবক্তৃযুতং সৌম্যং দশবাহুং ত্রিলোচনম্ ।
 সর্বাযুধোত্তমকরং সর্ভাতরগভূষিতম্ ॥ ২৪ ॥
 উমার্কদেহং বরদং সর্বকারণকারণম্ ।
 চিন্তস্নেহং মনসা নিত্যং মুহূর্তমপি ধারয়েৎ ।
 স এব মুক্ত ইত্যুক্তস্তান্ত্রিকেষপি শিক্ষিতৈঃ ॥ ২৫ ॥
 এতদুক্তং ভবত্যত্র গার্গি ব্রহ্মবিদাং বরে ॥ ২৬ ॥
 ব্রহ্মাদি কার্যরূপণি শ্বে শ্বে সংহৃত্য কারণে ।
 তস্মিন্ সদাশিবে প্রাণং চিত্তঞ্চানীয় কারণে ।
 যুক্তচিত্তস্তদানন্দো যোঃ স্নেহঃ পরমেশ্বরে ॥ ২৭ ॥
 অশ্লিষ্টার্থে বদন্ত্যন্তো যোগিনো ব্রহ্মবিদ্বদ্বিঃ ।
 প্রণবৈনৈব কার্য্যাপি শ্বে শ্বে সংহৃত্য কারণে ॥ ২৮ ॥

সংস্থিত, ব্যোমাকার, মঙ্গলময়, নির্মল, ক্ষটিকতুল্য শুভ্র, সর্বা-
 লঙ্কার-ভূষিত, বরপ্রদ, সৌম্যাকৃতি, পঞ্চমুখ, দশভুজ, বিন্দুরূপ,
 ত্রিলোচন, ষাঁহার শিরোদেশে বালচন্দ্র শোভমান, করসকলে
 নানাবিধ অস্ত্রশস্ত্র এবং উমাদেবী ষাঁহার শরীরের অর্দ্ধাংশ, যিনি
 সমস্ত কারণেরই কারণ, সেই সদাশিব মহাদেবকে
 নিতাই মানস দ্বারা মুহূর্তমাত্রও চিন্তা করিয়া ধারণ করিতে
 পারিলে তত্ত্বশাস্ত্র-সমূহে সুশিক্ষিত পণ্ডিতগণ তাঁহাকে মুক্ত
 পুরুষ বলিয়া স্বীকার করেন ॥ ১৪-২৫ ॥ হে ব্রহ্মবিদ্যাবরে!
 ধারণাসম্বন্ধে এইরূপ উক্ত হইয়াছে যে, কার্য্যরূপ ব্রহ্মা-
 দিকে স্বস্বকারণরূপ সদাশিব পরমেশ্বরে সংলীন করিয়া তাঁহাতে
 চিত্ত ও প্রাণপবনকে আনয়ন পূর্বক একাগ্রমায়নসে জীবাত্মাকে

প্রণবস্তু তু নাদান্তে পরমানন্দবিগ্রহম্ ॥ ২৯ ॥

ঋতং সত্যং পরং ব্রহ্ম পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্

চেতসা তং প্রপশ্যন্তি সন্তঃ সংসারভ্ৰেবজ্জম্ ॥ ৩০ ॥

দ্বং তস্মাৎ প্রণবেনৈব প্রাণায়ামৈস্তিভিস্তিভিঃ ।

ব্রহ্মাদিকার্য্যরূপাণি স্বে স্বে সংস্কৃত্য কারণে ।

বিশুদ্ধচেতসা পশ্য নাদান্তে পরমাশ্রয়ি ॥ ৩১ ॥

তস্মিন্নর্থো বদন্ত্যন্তে মোগিনো ব্রহ্মবিদ্বরাঃ ॥ ৩২ ॥

ভিষগুরো বরারোহে যোগেষু পরিনিষ্ঠিতৌ ।

শরীরং তাবদেতৎ তু পঞ্চভূতাত্মকং পশু ॥ ৩৩ ॥

তদেতৎ তু বরারোহে বাতপিত্তকফাত্মকম্ ।

বাতাত্মকানাং সর্কেষাং যোগেষুভিত্তিতাত্মনাম্ ॥ ৩৪ ॥

সম্মিলিত করিবে। এই ধারণাবিষয়ে অত্যাশ্রিত উত্তম ব্রহ্মতত্ত্বজ্ঞ
মোগিগণ এইরূপ বলিয়াছেন যে, সাধুগণ প্রণব দ্বারা
কার্য্যসকলকে স্ব স্ব কারণে সংহার অর্থাৎ বিলীন করিয়া প্রণব-
নাদের উৎপাদনের পর সংসারবাধির ভ্রম পরমানন্দস্বরূপ
ঋত, সত্য, কৃষ্ণপিঙ্গল পুরুষ পরব্রহ্মকে মনোদ্বারা দর্শন করিয়া
থাকেন ॥ ২৬ ৩০ ॥ অতএব তুমিও ত্রিসংখ্যায় প্রণব দ্বারা তিন
তিনটি প্রাণায়াম করিয়া কার্য্যরূপ ব্রহ্মাদিকে স্ব স্ব কারণরূপ
পরমাশ্রয় বিলীন করত নাদোৎপাদনের পর বিশুদ্ধচিত্ত হইয়া
তদ্বারা সেই পরমাশ্রয়কে দর্শন কর ॥ ৩১ ॥ হে বরারোহে দেবি!
অত্যাশ্রিত ব্রহ্মজ্ঞগণের অগ্রগণ্য মোগিগণ এবং যোগাভ্যাসে কুশল
দেববৈভব অশ্বিনীকুমারদ্বয় ধারণাবিষয়ে বলিয়া থাকেন যে,
এই মনুষ্যদেহ পঞ্চভূতময় এবং বাতপিত্তকফাত্মক। যে সকল
লোগনিরন্তর ব্যক্তির দেহ ব্যক্তিপ্রধান, প্রাণসংযমন অভ্যাস করিলে

প্রাণসংযমনেনৈব শোষণং যাতি কলেবরম্ ।

পিত্তাঙ্গকানাং অচিরাৎ ন শুচ্যতি কলেবরম্ ॥ ৩৫ ॥

কফাঙ্গকানাং কায়স্থ সংপূর্ণমচিরাদ্ভবেৎ ।

ধারণং কুর্ক্বতস্ত্রয়ো সর্ষে নশ্যন্তি বাতজাঃ ॥ ৩৬ ॥

পার্শ্বিবে চ জলাংশে চ ধারণং কুর্ক্বতঃ সদা ।

নশ্যন্তি শ্লেষজা রোগা বাতজাশ্চাচিরাৎ তথা ॥ ৩৭ ॥

ব্যোমাংশে মারুতাংশে চ ধারণং কুর্ক্বতঃ সদা ।

ত্রিদোষজনিতা রোগা বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ॥ ৩৮ ॥

অগ্নির্থে তু তৌ ক্রতামশ্বিনৌ তু ভিষগুরৌ ।

প্রাণসংযমনেনৈব ত্রিদোষশমনং নৃণাম্ ॥ ৩৯ ॥

তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে নিত্যকর্ম সমাচর ।

যমাদিতিস্চ সংযুক্তা বিধিবদ্ধারণং কুরু ॥ ৪০ ॥

ইতি শ্রীযোগিষাজ্জবঙ্কো ধারণপ্রশংসনো নামাষ্টমোহধ্যায়ঃ ॥৮॥

তাহাদের শরীর শুষ্ক হয়। যাহাদের দেহ পিত্তপ্রধান, প্রাণ-সংযমনের অভ্যাসে তাহাদের শরীর শীঘ্র শুষ্ক হইয়া, যাহাদের দেহ কফপ্রধান, তাহাদের দেহ শীঘ্রই পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়। অগ্নিস্থানে প্রাণবায়ু ধারণ করিলে সমস্ত বাতজরোগ বিনষ্ট হয়। পৃথ্বীস্থানে অথবা জলস্থানে প্রাণপবন ধারণ করিতে অভ্যাস করিলে কফজ রোগসকল অচিরাৎ বিনাশ পাইয়া থাকে ॥৩২-৩৭॥ বায়ুস্থানে ও আকাশস্থানে বায়ুধারণ অভ্যাস করিলে ত্রিদোষজ সমুদায় রোগই বিনষ্ট হয় সন্দেহ নাই॥৩৮॥ এই বিষয়ে দেবচিকিৎসক অশ্বিনীকুমার-ষয় প্রাণসংযমনের অভ্যাসে মানবগণের মাত্রিদোষেরই প্রশমন হয় ॥৩৯॥ অতএব হে বরারোহে! তুমিও নিত্যকর্মের অহুষ্ঠান পূর্বক যমনিয়মাদিসংযুক্ত হইয়া বিধানে ধারণা অভ্যাস কর ॥৪০॥

নবমোঃধ্যায়ঃ ।



ধ্যানম্ ।

অথ ধ্যানং প্রবক্ষ্যামি শৃণু গার্গি তপোবনে ।

ধ্যানমেব হি জহুনাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ ॥ ১ ॥

ধ্যানমাত্মস্বরূপস্ত বেদনং মনসা খলু ।

সগুণং নিগুণং তচ্চ সগুণং বহুশঃ স্মৃতম্ ॥ ২ ॥

পঞ্চোক্তমানি তেষাং বৈদিকাশ্চ দ্বিজোক্তমাঃ ।

ত্রীণি মুখ্যতমাত্মেষু এক এব হি নিগুণম্ ॥ ৩ ॥

মৰ্ম্মস্থানানি নাড়ীনাং সংস্থানঞ্চ পৃথক্ পৃথক্ ।

বায়ুনাং স্থানকৰ্ম্মাণি জ্ঞাত্বা কৰ্ম্মাত্মবেদনম্ ॥ ৪ ॥

এবং জ্যোতিৰ্ময়ং শুদ্ধং সৰ্ব্বগং বোমবদদৃঢ়ম্ ।

অত্যন্তমচলং নিত্যমাদিমধ্যান্তবর্জিতম্ ॥ ৫ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে তপোবনে গার্গি ! অতঃপর আমি ধ্যানের বিষয় বলিব, শ্রবণ কর । ধ্যানই জীবগণের বন্ধ ও মোক্ষের কারণ ॥ ১ ॥ চিত্তদ্বারা আত্মার স্বরূপচিন্তার নাম ধ্যান । এই ধ্যান সগুণ ও নিগুণভেদে দুই প্রকার । সগুণ ধ্যান বহু প্রকার ; তন্মধ্যে বেদজ্ঞ বিপ্রগণ বেদান্ত পঞ্চবিধ ধ্যানকেই উত্তম বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন । তাহার মধ্যেও আবার তিনটিকে সৰ্ব্বপ্রধান বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন । নিগুণ ধ্যান একই প্রকার ॥ ২-৩ ॥ সমস্ত মৰ্ম্মস্থান, ভিন্ন ভিন্ন সংস্থান এবং বায়ুসকলের স্থান ও কৰ্ম্মসকল অমুষ্ঠান দ্বারা আবগত হইবে এবং আত্মাকে অবগত হইয়া

স্থূলং সূক্ষ্মমনাকাশমসংস্পৃশ্যমচাক্ষুষম্ ।

ন বসং ন চ গন্ধাখ্যমপ্রমেয়মনোপমম্ ॥ ৬ ॥

আনন্দমজরং সত্যং সদসং সৰ্ব্ভাবগম্যম্ ।

সৰ্ব্বাধারং জগজ্জপমমূর্ত্তমজমব্যয়ম্ ॥ ৭ ॥

অদৃশ্যং দৃশ্যমন্তঃস্থং বহিস্থং সৰ্ব্বতোমুখম্ ।

সৰ্ব্বদৃক্ সৰ্ব্বতঃ পাদং সৰ্ব্বস্পৃক্ সৰ্ব্বতঃশিরঃ ॥ ৮ ॥

ব্রহ্ম ব্রহ্মময়োহহং শ্রামিতি যদ্বেদনং ভবেৎ ।

তদেতন্নিগুণং ধ্যানমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ ॥ ৯ ॥

অথবা পরমাত্মানং পরমানন্দবিগ্রহম্ ।

গুরুপদেশাদ্বিজ্ঞায় পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্ ॥ ১০ ॥

ব্রহ্ম ব্রহ্মপুং চান্মিন্ দেহরাজে স্মমধ্যমে ।

অভ্যাসাৎ সংপ্রাপশান্তি সন্তঃ সংসারভেষজম্ ॥ ১১ ॥

যিনি আত্মজ্ঞান দ্বারা জ্যোতির্ময়, অদ্বিতীয়, সৰ্বব্যাপী, আকাশতুল্য, দৃঢ়, অত্যন্ত নিশ্চল, নিত্য, অনাদি, অমধ্য ও অনন্ত, স্থূল অথচ সূক্ষ্ম, অবকাশরহিত, অসংস্পৃশ্য, চক্ষুর অগোচর, রসগন্ধাদিবর্জিত, অপ্রমেয়, উপমারহিত, আনন্দস্বরূপ, জরাদিবিহীন, সত্যস্বরূপ, সং ও অসং, অধিগের কারণ, সকলের আধারস্বরূপ, বিশ্বরূপ, অজ, অব্যয়, প্রত্যক্ষ ও অপ্রত্যক্ষ, অন্তঃস্থিত, সৰ্ব্বতোমুখ, সৰ্ব্বতোদৃষ্টি, সৰ্ব্বতঃপাদ, সৰ্ব্বস্পর্শী, সৰ্ব্বতঃশিরঃ, যিনি পরব্রহ্ম, আমিও সেই ব্রহ্মময়, এইরূপ অনুভব করাকে ব্রহ্মজ্ঞ ব্যক্তিগণ নিগুণ ধ্যান বলিয়া থাকেন ॥ ৪-৯ ॥ অথবা হে স্মমধ্যমে! সাধু ব্যক্তিগণ গুরুপদেশ দ্বারা পরমানন্দবিগ্রহ, কৃষ্ণপিঙ্গল পুরুষ, সংসাররোগের মহৌষধ-স্বরূপ সেই পরমাত্মাকে এই মানবদেহস্থ ব্রহ্মস্থানে অভ্যাস দ্বারা সন্দর্শন করিতে পারেন ॥ ১০-১১ ॥ কন্দমধ্য হইতে উদ্ধিত

হৃৎপদ্মেঃ ষ্টদলোপেতে কন্দমধ্যাং সমুখিতে ।

দ্বাদশাঙ্গুলনালেহ্মিংচতুরঙ্গুলমুখ্যে ॥ ১২ ॥

প্রাণায়ামৈবিকসিতে কেশরাগ্নিতকর্ণিকে ।

বাসুদেবং জগদ্বোনিং নারায়ণমঙ্গং বিভূম্ ॥ ১৩ ॥

চতুর্ভুজমুদারাকং শঙ্খচক্রগদাধরম্ ।

কিরীটকেয়ুরধরং পদ্মপত্রনিভেক্ষণম্ ॥ ১৪ ॥

শ্রীবৎসবক্ষসং শ্রীশং পূর্ণচন্দ্রনিভাননম্ ।

পদ্মোদরদলোতোষ্ঠং সূত্রসঙ্গং শুচিস্মিতম্ ॥ ১৫ ॥

শুদ্ধক্ষটিকসঙ্কাশং পীতবাসসমচ্যুতম্ ।

পদ্মজ্বলিপদবন্দং পরমাত্মানমব্যয়ম্ ॥ ১৬ ॥

প্রভাভির্ভাসয়জ্জপং পরিতঃ পুরুষোত্তমম্ ।

মনসালোক্য দেবেশং সর্বভূতহৃদিস্থিতম্ ।

সোহহ্মাশ্বেতি বিজ্ঞানং সগুণং ধ্যানমুচ্যতে ॥ ১৭ ॥

দ্বাদশাঙ্গুল-নালবিশিষ্ট, চারি অঙ্গুল পরিমাণে উচ্চমুখ, কেশরবিশিষ্ট
কর্ণিকযুক্ত, প্রাণায়াম দ্বারা প্রফুল্লিত, অষ্টদল হৃৎপদ্মে চতুর্ভুজ,
শঙ্খচক্রগদাধর, কেয়ুর ও কিরীটধারী, পদ্মপত্রে, পূর্ণচন্দ্রানন,
সরোজসদৃশ চরণযুগলশোভিত, শ্রীবৎসাক্তিত-বক্ষঃস্থল, মনোহর-
অঙ্কসমূহসমন্বিত, বিমল-স্মিতশোভী, নির্মল ক্ষটিকপ্রভ, পীতবসন,
পদ্মোদরপ্রভ, সূশোভন-ওষ্ঠবিশিষ্ট, স্বীয় প্রভাচ্ছটায় প্রদীপ্ত-কাস্তি-
যুক্ত, সমস্ত জীবগণের হৃদয়স্থিত, দেবেশ্বর, অচ্যুত, অব্যয়, বিভূ,
জগতের উৎপত্তির কারণ, পুরুষোত্তম, বাসুদেব, রমাবল্লভ, পর-
ব্রহ্ম নারায়ণকে মানসে ধ্যান করিয়া, সেই পরমাত্মাই আমি,
এইরূপ চিন্তা করাকে সগুণ ধ্যান বলে ॥ ১২-১৭ ॥

জুৎসরোপঃ সমদোঃ শ্মিন্ প্রকৃত্যাদিককর্ণিক ॥ ১৮ ॥

অষ্টৈশ্বর্যদলোপেতে বিজ্ঞাকেশরসংযুতে ।

জ্ঞাননালে বৃহৎকন্দে প্রাণায়ামপ্রবোধিতে ॥ ১৯ ॥

বিশ্বার্চিবং মহাবহ্নিঃ জলন্তং বিশ্বতোমুখম্ ।

বৈশ্বানরং জগদ্বোনিং শিখাতস্থানমীশ্বরম্ ॥ ২০ ॥

তাপয়ন্তং স্বকং দেহমাপাদতলমন্তকম্ ।

নির্ঝাতদীপবৎ তস্মিন্ দীপনং হব্যবাহনম্ ॥ ২১ ॥

দৃষ্ট্বা তন্ত শিখামধো পরমাত্মানমক্ষরম্ ।

নীলতোয়দমধাস্থং বিদ্যালেখ্যেভ্য ভাস্বরম্ ॥ ২২ ॥

নীবারশুকবজ্রপং পীতাভং সর্ষকারণম্ ।

জাত্বা বৈশ্বানরং দেবং সোহহমাশ্রয়তি ষা মতিঃ ॥ ২৩ ॥

সত্ত্বগেযুত্তমং হেতুদধ্যানং বেদবিদো বিদুঃ ।

বৈশ্বানরং সংপ্রাপ্য মুক্তিং তেনৈব গচ্ছতি ॥ ২৪ ॥

প্রকৃতিরূপ অষ্টকর্ণিকবিশিষ্ট, অষ্টবিধ ঐশ্বর্যরূপ অষ্টদলবিশিষ্ট, বিজ্ঞারূপ কেশরসমযুক্ত ও জ্ঞানরূপ নালযুক্ত বৃহৎকন্দমধ্যে সংবদ্ধ, প্রাণায়াম দ্বারা প্রকৃত এই দেহস্থ জুৎপদ্যমধ্যে সর্বতঃ দীপ্তিমান, সর্বতোমুখ, শিখাবিলারী, জগৎকারণ, ঈশ্বররূপী, দেহের পাদ অবধি মন্তক পর্যন্ত সস্তাপরিতা, নির্ঝাতদীপ তুল্য নিশ্চল, জগৎপ্রকাশক, হব্যবাহন মহাবহ্নি বৈশ্বানরকে সন্দর্শন করিয়া, তাঁহার শিখার অভ্যন্তরে জলধরের মধ্যগতা বিদ্যালেখ্যর জায় দীপ্তিশীল, নীবার-ধাত্তের শূকর জায় যুগ্ম, পীতবর্ণ, অখিলকারণ বৈশ্বানররূপী অক্ষর পরমাত্মাকে জ্ঞাত হইয়া “সেই পরমাত্মাই আমি” এইরূপ চিন্তা করাকে বেদবিদগণ সত্ত্ব ধ্যানমধ্যে উত্তম ধ্যান বলিয়া থাকেন।

অথবা মণ্ডলং পশ্চোদাদিত্যস্ত মহামতেঃ ।

আত্মানং সর্বজগতঃ পুরুষং হেমরূপিণম্ ॥ ২৫ ॥

হিরণ্যশ্মশ্রুকেশক হিরণ্ময়নখং হরিম্ ।

রথাসনং চতুর্ভুজং সৃষ্টিস্থি ত্ত্বকারণম্ ॥ ২৬ ॥

পদ্মাসনস্থিতঃ সৌম্যঃ প্রবুদ্ধাজনিভাননম্ ।

পদ্মোদরললাটাভং সর্বলোকাভয়প্রদম্ ॥ ২৭ ॥

জানন্তি সর্বদা সর্বং মুনয়ন্তুধ ধার্মিকাঃ ।

ভাসয়ন্তু জগৎ সর্বং দৃষ্ট্ৱা লৌকৈকসাক্ষিকম্ ॥ ২৮ ॥

সোহহমস্মীতি যা বুদ্ধিঃ স চ ধ্যানে প্রশস্ততে ।

এব এব তু মোক্ষস্ত মহামার্গস্তপোধনে ।

ধ্যানেনানেন সৌরেণ মুক্তিঃ যান্তন্তি সুরয়ঃ ॥ ২৯ ॥

ইহা দ্বারা বৈদ্যানরত্ন অর্থাৎ বিশ্বব্যাপক বহির সাক্ষ্য প্রাপ্ত
ইহীরা মুক্তিলাভ করিতে পারা যায় ॥ ১৮-২৪ ॥

অথবা ধ্যানান্তর শ্রবণ কর ।--যিনি সমস্ত জগতের আত্মা,
হেমবর্ণ পুরুষ, বাঁহার শ্মশ্রু, কেশ, নখসকল হিরণ্ময়, যিনি চতু-
র্ভুজ, যিনি পাপতাপহারী, রথোপরি আসীন, পদ্মাসনে সংস্থিত,
যিনি সৃষ্টি-স্থিতি-প্রলয়ের কারণ, যিনি মনোহরমূর্ত্তি, বাঁহার
প্রবুদ্ধ পদ্মভূজা আনন, বাঁহার পদ্মগর্ভভূজা ললাটের আভা, যিনি
অখিল লোকের অভয়প্রদ, ধার্মিক মুনীগণ বাঁহার দর্শনলাভ করেন,
যিনি নিখিল জগতের প্রকাশক, যিনি সমস্ত লোকের একমাত্র সাক্ষী
সেই মহাপ্রবোধরূপ আদিত্যমণ্ডলকে যানসে দর্শন করিবে। তৎ-
কালে “সেই আদিত্যই আমি” এইরূপ অমুভব করাকেও প্রশস্ত

ঋবোর্মধোহস্তরাআনং ভাক্রপং সৰ্ব্বকারণম্ ॥ ৩১ ॥

হ্মাণুবমুর্দ্ধি পর্যাস্তং মধ্যদেহাৎ সমুখিতম্ ।

জগৎকারণমবাস্তং জলন্তমমিতৌজসম্ ।

মনসালোক্য সোহহং শ্রামিতোতদুদ্যানমুক্তমম্ ॥ ৩২ ॥

অথবা বদ্ধপৰ্য্যাকং শিখিলীকৃতবিগ্রহম্ ।

শিব এব স্বয়ং ভূহা নাসাগ্রারোপিতেক্ষণঃ ॥ ৩৩ ॥

নির্কিকারং পরং শান্তং পরমাঙ্গানমচ্যুতম্ ।

ভাক্রপমমৃতং ধ্যায়ৈদ্ভবোর্মধো বরাননে ॥ ৩৪ ॥

মোহহমাশ্রুতি বা বুদ্ধিঃ সা চ ধ্যানেন প্রশস্ততে ॥ ৩৫ ॥

ধ্যান কহে । হে তপোধনে ! ধ্যানই মুক্তিমার্গের প্রধান উপায় ।

পণ্ডিতগণ আদিতোর এই ধ্যান দ্বারা মুক্তি প্রাপ্ত হন ॥ ২৫-২৯ ॥

যিনি দেহমধ্য হইতে উখিত হইয়া মূর্দ্ধস্থান পর্যাস্ত হ্মাণুর আয়
নিশ্চলভাবে দীপ্তি পাইতেছেন, সেই জগৎকারণ, সৰ্ব্বকারণ, অবাস্ত, অপরমিততেজাঃ, প্রদীপ্তিশালী, জ্যোতিঃস্বরূপ অস্তরাগ্রাকে মানস দ্বারা অবলোকন করিয়' তৎপরেও সেই পরমাঙ্গাই আমি, এইরূপ চিন্তা করাও উত্তম ধ্যান বলিয়া গণ্য হয় ॥ ৩০-৩১ ॥ অথবা আপনি সাক্ষাৎ শিব ও শিখিলীকৃতদেহ অর্থাৎ আমি শিব, মানসে এই দৃঢ়নিশ্চয় করিয়া শিবের আয় পর্য্যাকবদ্ধন পূর্বক অর্থাৎ শিব যেমন স্বক ও পাদদেশে ভূজাদি দ্বারা বদ্ধ হইয়া যোগাভ্যাস করেন, সেইরূপ বদ্ধপৰ্য্যাক হইয়া নাসাগ্রে দৃষ্টি আরোপণ পূর্বক জয়ুগলের মধ্যভাগে নির্কিকার, অচ্যুত, শান্ত পরমাঙ্গাকে জ্যোতিঃস্বর ও অমৃতস্বরূপ ধ্যান করিবে এবং তদনন্তর সেই পরমাঙ্গাই আমি, এইরূপ বুদ্ধিপ্রবাহ বিস্তার করিবে । এইরূপ ধ্যানও প্রশস্ত বলিয়া পরিগণিত ॥ ৩২-৩৪ ॥

অথবাষ্টদলোপেতে কর্ণিকাকেশরাষিষ্ঠে ।

উন্নিদ্রং হৃদরাষ্টোজো সোমমণ্ডলমধ্যগে ॥ ৩৫ ॥

স্বাখ্যানমর্তকাকারং ভোক্তুরুপিণমক্ষরম্ ।

সুধারসং বিমুক্তিঃ শশিরশ্মিভিরাবৃতম্ ॥ ৩৬ ॥

ষোড়শচ্ছদসংযুক্তশিরঃপদ্মাদধোমুখাৎ ।

নির্গতামৃতপারাভিঃ সহস্রাভিঃ সমস্ততঃ ॥ ৩৭ ॥

প্রাবিতং পুরুষং তত্র চিত্তয়িত্বা সমাভিতঃ ।

তেনামৃতরসেনৈব সাক্ষোপাঙ্গে কলেবরে ॥ ৩৮ ॥

অহমেব পরং ব্রহ্ম পরাখ্যানমব্যয়ম্ ।

এবং যদ্বেদনং তচ্চ সপ্তগং ধ্যানমুচ্যতে ॥ ৩৯ ॥

এবং ধ্যানামৃতং কুর্ক্বনু ন্যাসানু মৃত্যুজিহ্তবেৎ ।

বৎসরান্মুক্ত এব স্তাৎ জীবন্তে ন সংশয়ঃ ॥ ৪০ ॥

জীবমুক্তশ্চ ন কাপি দুঃখাবাপ্তিঃ কথঞ্চন ।

কিং পুনরিত্যামুক্তশ্চ মুক্তিরেব হি ছলভা ॥ ৪১ ॥

অথবা কর্ণিকা ও কেশরবিশিষ্ট অষ্টদল হৃদয়পদ্মে চন্দ্রমণ্ডলমধ্য-
স্থিত, বালকাকৃতি, ভোক্তুরুপী, অক্ষর, সুধারসক্ষরণশীল, চন্দ্রকিরণা-
বালী দ্বারা আবৃত এবং শিরঃস্থিত অধোমুখ ষোড়শদল পদ্ম হইতে
করিত সহস্র সহস্র অমৃতধারার চতুর্দিকে প্রাবিত পরমাত্মা পুরুষকে
সেই অমৃতরস-পরিষ্যাগ্ন নিজদেহে চিত্তা করিয়া আমিই সেই পর-
মাত্মা পরব্রহ্ম বলিয়া ধ্যান করিবে। এইরূপে পরমাত্মার অহুত্ব
কর্তাকেও সপ্তগং ধ্যান কহে। এইরূপ অমৃতধ্যান দ্বারা ছয়মাস-
মধ্যেই মুক্তকে জয় করা যায়। এক বৎসরকাল নিরন্তর ইহার

তস্মাৎ অঞ্চ বরারোহে ফলং ত্যক্তে ব নিত্যশঃ ।

বিধিবৎ কৰ্ম কুৰ্ব্বাণা ধ্যানমেব সদা কুরু ॥ ৪২ ॥

অত্ৰাপি বহুত্ৰৈবৈদিকানি দ্বিজোত্তমাঃ ।

মুখ্যান্তেতানি চৈতেভ্যো জঘন্তানীতরাণি তু ॥ ৪৩ ॥

সগুণং গুণহীনং বা বিজ্ঞানাত্মানমাত্মনি ।

সন্তঃ সমাধিং কুৰ্ব্বন্তি ত্রয়পোবৎ সদা কুরু ॥ ৪৪ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে ধ্যানপ্রশংসনং নাম

নবমোঃধ্যায়ঃ ॥ ৯ ॥

অহুষ্ঠান করিলে নিশ্চিতই জীবনকালমধ্যে মুক্তিলাভ করিতে পারা যায় । জীবনযুক্ত ব্যক্তি কোথাও কোনরূপে হুঃখ প্রাপ্ত হন না, তবে যিনি নিত্যমুক্ত, তাহার হুঃখপ্রাপ্তিবিষয়ে আর কি কণা আছে ? ফলতঃ মুক্তি অত্যন্ত তুল্য পদার্থ ॥ ৩৫-৪১ ॥

অতএব হে বরারোহে ! তুমি কৰ্মফল পরিত্যাগ পূর্বক প্রতিদিন বিহিত কৰ্মের অহুষ্ঠান করিয়া ধ্যানাভাস র ॥ ৪২ ॥

দ্বিজোত্তম ঋষিগণ অত্ৰাপি বহুপ্রকার ধ্যানের বিষয় উল্লেখ করেন, কিন্তু ইহাই উত্তম বলিয়া জানিবে । অত্ৰাপি ধ্যান-সকল অপেক্ষাকৃত হীন বা অধম । সাধুগণ স্বীয় শরীরের অভ্যন্তরে সগুণ ও নিগুণ এই উভয় প্রকার পরমাত্মাকে অবগত হইয়া সমাধির অহুষ্ঠান করিয়া থাকেন ; তুমিও সৰ্বদা সেইরূপ অহুষ্ঠান কর ॥ ৩৬-৪৪ ॥

ইতি ধ্যানপ্রশংসননামক নবমাধ্যায় সমাপ্ত ।

দশমোঃধ্যায়ঃ ।

সমাধিঃ ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

সমাধিমধুনা বক্ষ্যে ভবপাশবিনাশনম্ ।

ভবপাশনিবদ্ধস্ত যথাবৎ শ্রোতুমর্হসি ॥ ১ ॥

সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মনোঃ ।

ব্রহ্মণ্যেব স্থিতিয়া সা সমাধিঃ প্রত্যগাত্মনঃ ॥ ২ ॥

ধ্যায়ৈদগ্ধা যথা আনং তৎসমাধিস্থতা তথা ।

ধ্যাত্বৈবাত্মনি সংস্থাপ্য নানুত্থাত্মা বশো ভবেৎ ॥ ৩ ॥

এবমেব হি সৰ্বত্র যৎ প্রসক্তস্ত যো নরঃ ।

তথা আ সোহপি তত্শৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ৪ ॥

সরিংপতো নিবিষ্টাষু যথাভিন্নদ্রুমাণুয়াৎ ।

তথা আভিন্ন এবাত্র সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ৫ ॥

ভগবানু মহির্ষি রাজ্জবক্ষ্য কহিলেন, এক্ষণে সংসারপাশনিবদ্ধ ব্যক্তির ভববন্ধনবিনাশকারী সমাধির বিষয় যথাতত্ত্ব বলিব, শ্রবণ কর ॥১॥ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমতাবস্থার নাম সমাধি। যখন জীবাত্মা কেবল ব্রহ্মবস্তুতে অবস্থিতি করে সেই অবস্থাকে সমাধি কহে। যে যে ব্যক্তি যে যে ভাবে পরমাত্মা ধ্যান করে, তাহাদের সেই সেই ভাবেই সমাধিকার্য্য সম্পন্ন হয়। ধ্যান দ্বারা জীবাত্মাকে পরমাত্মার সংস্থাপন ভিন্ন পরমাত্মাকে বশীভূত করিবার অন্য উপায় নাই ॥২-৩॥ এইরূপ দৃষ্ট হয় যে, যে ব্যক্তি বাহ্যতে একান্ত আসক্ত, তাহার আত্মা সেই স্থানেই অবস্থিতি করে, এবং সেই স্থানেই সমাধি প্রাপ্ত হয় ॥ ৪ ॥ যেমন

এতদুক্তং ভবত্যত্র গার্গি ব্রহ্মবিদ্যাং বরে ।
 কৰ্ম্মৈব বিধিবৎ কুৰ্ব্বন্ কামসংকল্পবর্জিতম্ ॥ ৬ ॥
 বেদান্তেষপি শাস্ত্রেসু সুশিক্ষিতমনাস্থথা ।
 গুরুণা চোপদিষ্টার্থং যুক্ত্যোপেতং বরাননে ॥ ৭ ॥
 বিদ্বদ্ভিঃ সৰ্ব্বশাস্ত্রেজৈবিচার্য্য চ পুনঃ পুনঃ ।
 নিশ্চিতার্থেষু তস্মিংস্তু সুশিক্ষিতমনাঃ সদা ॥ ৮ ॥
 যোগমেবাভ্যাসেন্নিত্যং জীবাস্তপরমাত্মনোঃ ।
 ততস্তাভ্যাস্তরৈশ্চিহ্নৈর্বাহৈব কালস্থচকৈঃ ॥ ৯ ॥
 বিনিশ্চিতাশ্রয়নঃ কালমন্যেবা পরমার্থবিৎ ।
 নিস্তম্ভঃ স্তপ্রসন্নাত্মা ভূহা তু বিজিতেন্দ্রিয়ঃ ॥ ১০ ॥
 স্বকৰ্ম্মনিরতঃ ক্ষান্তঃ সৰ্বভূতহিতে রতঃ ।
 প্রদায় বিভাঃ পুত্রস্ত মন্ত্রঞ্চ বিধিপূৰ্ব্বকম্ ॥ ১১ ॥

সরিংপতি সমুদ্রে নতাদিজল পতিত হইয়া সাগরের সহিত
 অভিন্নভাবে প্রাপ্ত হয়, তদ্রূপ সমাধি অবস্থায় জীবাত্মা ও পরমাত্মার
 অভিন্নভাবে শীঘ্রই সংঘটিত হইয়া থাকে ॥৬॥ হে ব্রহ্মবিদ্বরে গার্গি !
 সমাধি-বিষয়ে উক্ত হইয়াছে যে, কামনা ও সংকল্প বর্জন পূর্বক
 বৈধ কৰ্ম্মের অনুষ্ঠান করিতে করিতে বেদান্তাদি শাস্ত্রসমূহে
 সম্যকরূপে সুশিক্ষিত হইয়া, প্রকৃত উপদিষ্ট যুক্তিযুক্ত শাস্ত্রার্থ
 সমূহকে সৰ্ব্বশাস্ত্রার্থ-তত্ত্বজ্ঞান বিদ্বান্ ব্যক্তিদিগের সহিত পুনঃ
 পুনঃ বিচার পূর্বক সেই সকলের প্রকৃত মৰ্ম্ম নিশ্চিতরূপে বুঝিয়া
 জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার যোগসাধন অভ্যাস করিতে নির-
 তই নিরত থাকিবে। অনন্তর বাহ ও আভ্যন্তর কিংবা অস্ত্রান্ত
 কালস্থচক লক্ষণ দ্বারা পরমার্থতত্ত্ব যখন জানিতে পারিবেক

সংস্কারাণ্যাত্মনঃ সৰ্ব্বমুপদিষ্ট তথানঘে ।

পুণ্যক্ষেত্রে শুচৌ দেশে বিষ্ণুভিষ্ঠ সমাবৃতে ॥ ১২ ॥

ভূমৌ কুশান্ সমাস্তীৰ্য্য কৃষ্ণাজিনমথাপি বা ।

তস্মিন্ শুব্রকপৰ্য্যাকৌ মত্ৰৈৰ্ব্রজকলেবরঃ ।

আসনে নান্দধীরাণ্ডে প্রাচ্যুখৌ বাপ্যদমুখঃ ॥ ১৩ ॥

নবদ্বারাণি সংযম্য গার্গ্যস্মিন্ ব্রহ্মণ পুরে ॥ ১৪ ॥

উগ্নিভ্রজদ্বাভোজে প্রাণারামৈঃ প্রবোধিতৈঃ ।

ব্যোমি তস্মিন্ প্রভাক্রপে সৰ্ব্বকারণকারণে ॥ ১৫ ॥

যে, তাহার মৃত্যুকাল আসন্ন, তখন তিনি পূর্বের ন্যায় নির্ভয়, প্রসন্নচিত্ত, স্বকৰ্মনিরত, জিতেজির, ক্রমাশীল ও সৰ্বজীবের হিতকর কার্যে নিরত থাকিয়া বিধি অনুসারে আপন পুত্রকে স্বীয় বিজ্ঞা ও মন্ত্র প্রদান পূর্বক আপনার সংস্কারসমূহের উপদেশ করিয়া বিষদ-
পথে পরিবেষ্টিত কোন পুণ্য-তীর্থস্থানে পবিত্র প্রদেশে যাইয়া
আশ্রয় লইবেন। সেখানে ভূমির উপরিভাগে কুশাসন বা কৃষ্ণমৃগ-
চৰ্ম আচ্ছাদিত করিয়া তাহার উপর পর্য্যাকবন্ধন পুরঃসর উত্তরাস্ত বা
পূৰ্বমুখ হইয়া একাগ্রচিত্তে মন্ত্র দ্বারা দেহবন্ধন পূর্বক উপবেশন
করিয়া অবস্থিতি করিবেন ॥৭-১৩॥ তদনন্তর হে গার্গি ! তিনি
এই শরীররূপ ব্রহ্মপুরে নবদ্বার নিরোধ পূর্বক প্রাণারাম দ্বারা
প্রস্তুত হুংপদ্রমধ্যে যে আকাশস্থান বিস্তারিত রহিয়াছে,
তাহার অভ্যন্তরস্থিত জ্যোতিঃরূপ, নিরাকার, নিখিলকারণ,
পরমাশ্রিতে মনোবৃত্তি অসংঘত করিয়া মূৰ্দ্ধস্থানে ভ্রমুগলের মধ্যে
প্রাণবায়ুকে ধারণ করিবেন। হে জনন্যে ! অনন্তর সেই বিদ্বান্
ব্যক্তি কারণভূত পরমানন্দরূপ পরব্রহ্মে সংস্থিত হইয়া
বাহিঃ কারণ পূর্বক প্রাণবায়ু একাকর ব্রহ্মবায়ু ধারণ করিবেন

মনোবৃত্তিঃ সুসংযম্য পরমাশ্রয়ি পণ্ডিতঃ ।
 মুক্ত্যাধারাত্মনঃ প্রাণং ক্রবোর্মধ্যে তদানঘে ॥ ১৬ ॥
 কারণে পরমানন্দে আস্থিতে যোগধারণম্ ।
 ওমিত্যেকাক্ষরং ব্রহ্ম বাহরন্থ সুসমাহিতঃ ॥ ১৭ ॥
 শরীরং সন্ত্যজেদ্বিদ্বাননেনৈব দ্বিজোত্তমঃ ।
 যস্মিন্ সমভ্যাসেদ্বিদ্বান্ যোগেনৈবাত্মদর্শনম্ ॥ ১৮ ॥
 তদেব সংস্মরেদ্বিদ্বান্ তাজন্তঃ তে কণেবরম্ ।
 তং তমেবেত্যসৌ ভাবমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ ॥ ১৯ ॥
 অক্ৰৈব যোগমাত্মায় ধ্যায়ন্তাত্মনামাত্মনি ।
 স্বকর্মনিরতা শান্তা ত্যজান্তে দেহমাত্মনঃ ॥ ২০ ॥
 জ্ঞানেনৈব সইহৈতেন নিত্যকর্মানি কুর্ষতঃ ।
 নিবৃত্তফলসঙ্গস্ত মুক্তির্গাণি করে স্থিতা ॥ ২১ ॥

কারণেতে সমাপি অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া সেই অবস্থাতেই শরীর পরি-
 ত্যাগ করিবেন । ব্রহ্মবিদ্যাক্রিয়ণ বলিয়া থাকেন যে, তিনি যে
 ভাব অবলম্বন করিয়া আত্মদর্শন অভ্যাস করেন, শরীর-পরি-
 ত্যাগকালেও তিনি সেই ভাবই অবলম্বন করিয়া থাকিবেন,
 কারণ, অন্তকালে যে ভাব আশ্রয় করিয়া শরীর পরিত্যাগ করা
 হয়, লোকে সেই ভাবই প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ১৪-১৯ ॥ হে গর্গ-
 কুলপাণিনি ! তুমিও স্বকর্মনিরত হইয়া শান্তিমার্গ আশ্রয় পূর্বক
 যোগবলে আত্মার মধ্যে পরমাশ্রয় ধ্যান করিয়া অন্তকালে দেহ
 পরিত্যাগ কর । যিনি ফললাভের বাসনা না করিয়া এইরূপ
 জ্ঞানাজ্ঞানের সহিত নিত্যকর্মের অনুষ্ঠান করেন, মুক্তি ইহা

যতুক্তো ব্রহ্মণা পূৰ্ব্বং কৰ্মযোগসমুচ্চয়ঃ ।

তদেতৎ কীর্তিতং সৰ্ব্বং সাক্ষোপাঙ্গং বিধানতঃ ॥ ২২ ॥

অষ্টৈবং যোগমভ্যাস্ত যমাত্যষ্টাঙ্গসংযুতম্ ।

নিৰ্ব্বাণপদমাসাশু সপ্রপঞ্চং পরিত্যজ ॥ ২৩ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্য সমাধিপ্রশংসনং নাম

দশমাধ্যায়ঃ ॥ ১০ ॥

একাদশোধ্যায়ঃ ।

গাগৌপ্রশঃ ।

ইতোবমুক্তা ঋষিণা যাজ্ঞবল্ক্যেন ধীমতা ।

ঋষিমধ্যে বরারোহা বাক্যমেতদভাষত ॥ ১ ॥

করতলেই অবস্থিত ॥ ২০-২১ ॥ পূর্বকালে প্রজা পতি ব্রহ্মা যে কৰ্ম-
যোগ সমূহের উপদেশ প্রদান করিয়াছিলেন, এই আমি তৎ-
সমুদায়ই তোমায় নিকট বিধিপূর্বক কীর্তন করিলাম ॥ ২২ ॥ তুমিও
এখন যমনিয়মাদি অষ্টাঙ্গবিশিষ্ট যোগ অভ্যাস করিয়া অন্তর্কালে
নিৰ্ব্বাণ-মোক্ষপদ প্রাপ্ত হইয়া এই প্রপঞ্চময় সংসার পরিত্যাগ
কর ॥ ২৩ ॥

ইতি সংমাধিপ্রশংসননামক দশমাধ্যায় সমাপ্ত ।

ধীমান্ মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য কর্তৃক এইরূপে উক্ত হইয়া বরারোহা
গাগৌ ঋষিগণের মধ্যে জিজ্ঞাসা করিলেন ॥ ১ ॥

গাণ্ড্যবাচ ।

যোগযুক্তো নরঃ স্বশ্বিন্ মধ্যাহ্নে সন্ধ্যায়োঃ সদা ।

বৈধং কৰ্ম্ম কথং কুর্যাদ্নিকৃতিঃ কা ন কুৰ্ব্বতঃ ॥ ২ ॥

ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিনা ব্রহ্মবিদব্রাহ্মণস্তদা ।

তাং সমালোক্য ভগবানিদমাহ নরোত্তমঃ ॥ ৩ ॥

শ্রীভগবানুবাচ ।

যোগযুক্তমনুষ্যস্ত সন্ধ্যায়োর্বথবা নিশি ।

যৎ কৰ্ত্তব্যং বরারোহে যোগেন তন্মু নিমুক্তিঃ ॥ ৪ ॥

অগ্নিহোত্রবহ্নৌ তু প্রাণায়ামবিবৰ্দ্ধিতে ।

বিশুদ্ধচিত্তহবিষা বিদ্যুক্তং কৰ্ম্ম জুহুতঃ ॥ ৫ ॥

নিমুক্তিস্তস্ত কা লোকে কৃতকৃত্যস্তদা থলু ।

প্রয়োগকালে সংপ্রাপ্তে জীবাত্মপৰমাত্মনোঃ ॥ ৬ ॥

গার্গী কহিলেন, ভগবন্! আত্মসমর্পণ পূৰ্ব্বক যোগযুক্ত মানবগণ সেই যোগাভ্যাসের অবস্থায় কি প্রকারে প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে ও সন্ধ্যাকালে বৈধ কৰ্ম্মে সমর্থ হইবেন এবং বৈধকৰ্ম্মের অনুষ্ঠান না করিলেই বা কিরূপে তাঁহাদের নিমুক্তিলাভ হইবে ? ২ ॥

নরোত্তম ব্রহ্মবিদ ব্রাহ্মণ ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কহুক এইরূপে জিজ্ঞাসিত হইয়া তাঁহার প্রতি দৃষ্টিপাত পুরঃসর বলিতে আরম্ভ করিলেন ॥ ৩ ॥

ভগবান্ কহিলেন, প্রাতঃকালে, সন্ধ্যাহ্নে কিংবা বাত্ৰিযোগে যোগিগণের যেকরূপে বৈধকৰ্ম্ম কৰ্ত্তব্য এবং যোগ দ্বারা কিরূপে নিমুক্তি অর্থাৎ মুক্তিলাভ হয়, তাহা বলিতেছি । যে ব্যক্তি প্রাণায়াম দ্বারা বিবৰ্দ্ধিত শরীরস্থিত বহ্নিকে অগ্নিহোত্রায়ি জ্ঞান

বিধাক্তং কৰ্ম কৰ্ত্তব্যং ব্রহ্মবিদভিষ্চ নিত্যশঃ ।

প্রায়োগকালে যোগানাং দুঃখমিত্যেব যন্ত্যজ্ঞে ॥ ৭ ॥

কৰ্ম্মাণি তস্ত নিলয়ো নিরয়ঃ পরিকীর্তিতঃ ।

ন দেহিনা যতঃ শক্যং ত্যক্তুং কৰ্ম্মাণ্যশেষতঃ ।

তস্মাদামরণাদবৈধং কৰ্ত্তব্যং যোগিনা সদা ॥ ৮ ॥

অষ্টৈব সংতাজন্ গার্গি বৈধং কৰ্ম্ম সমাচর ।

যোগেন পরমাত্মানং যুক্ত্ব্যস্ত্যজ কলেবরম্ ॥ ৯ ॥

ইত্যেবমুক্তা ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ ।

ঋষীনাংলোক্য নেত্রাভ্যাং বাক্যমেতদভাষত ॥ ১০ ॥

সঙ্খ্যামুপাস্ত্র বিধিবৎ পশ্চিমাং সূসমাহিতঃ ।

গচ্ছন্ত সাম্প্রতং সৰ্ব্বৈঃ শ্রবয়ঃ শ্রাশ্রমং প্রতি ॥ ১১ ॥

করিয়া বিশুদ্ধচিত্তরূপ যত সহিত তাহাতে বৈধকর্ম্মরূপ অহিত
প্রদান করেন, তাঁহার আর নিকৃতির ভাবনা কোথায় ? জীবা-
স্ত্রার সংযোগকালেই তিনি আপনাকে কৃতকৃত্য বলিয়া বোধ
করিয়া থাকেন ॥ ৪-৬ ॥ ব্রহ্মবিদগণেরও নিরন্তর বৈধকর্ম্মের অহু-
ষ্ঠান করা কৰ্ত্তব্য । যে যোগী যোগাভ্যাসকালে দুঃখকর ভাবিয়া
বৈধকর্ম্মসকল পরিত্যাগ করে, নরক তাহার নিবাসস্থান হয় ।
যখন প্রত্যক্ষ হয় যে, দেহিগণ একবারে নিঃশেষে কৰ্ম্ম পরিত্যাগ
করিতে কোনরূপেই সমর্থ নহে, তখন মরণ পর্য্যন্ত সর্বদাই বৈধ-
কর্ম্মের অহুষ্ঠান করা যোগিজনেরও কৰ্ত্তব্য ॥ ৭-৮ ॥ হে গার্গি !
তুমিও অস্ত্রান্ত কৰ্ম্ম পরিত্যাগ পূর্বক বৈধকর্ম্মের আচরণ করিতে
থাক । তদনন্তর যোগ দ্বারা পরমাত্মাতে জীবাশ্রা সংযোজিত
করিয়া কলেবর পরিত্যাগ কর ॥ ৯ ॥

তপোধন ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য এইরূপ উপদেশ করিয়া ঋষিগণের

ইত্যেবমুক্ত। মুনিনা মুনয়ঃ সংশিতব্রতাঃ ।

বিখ্যামিত্রো বশিষ্ঠশ্চ গোতমশ্চাঙ্গিরাস্তথা ॥ ১২ ॥

অগস্ত্যো নারদশ্চৈব বায়ীকির্বাদরায়ণঃ ।

যোগী দীর্ঘতপা ব্যাসঃ শৌনকশ্চ তপোধনঃ ।

ভার্গবঃ কশ্যপশ্চৈব ভারদ্বাজস্তপোধনঃ ॥ ১৩ ॥

তপস্বিনস্তথা চাত্তো বেদবেদাঙ্গবেদিনঃ ।

যাজ্ঞবল্ক্যঃ সূসংপূজ্য গীর্ভিরত্নাভিক্রমম্ ॥ ১৪ ॥

তে যাতা মুনয়ঃ সর্কৈ স্বাশ্রমেষু যথাগতম্ ॥ ১৫ ॥

গতেষু স্বাশ্রমং তেষু তাপসেযু তপোধনা ।

প্রণম্য দণ্ডবদভূমৌ বাক্যমেতদভাষত ॥ ১৬ ॥

গাণ্ড্যবাচ ।

ভগবন্ সর্বশাস্ত্রজ্ঞ সর্বভূতহিতে রত ।

যোগং মোক্ষায় যোগীন্দ্র ভবত্তিষ্ঠানিতং তু যৎ ॥ ১৭ ॥

প্রতি নেত্রনিপাতন পুরঃসর বলিলেন, ঋষিগণ ! আপনারা সকলে এক্ষণে সাংক্যালীন সঙ্কোপাসনা বিধিপূর্বক অমুষ্ঠান করিয়া নিজ নিজ আশ্রমে গমন করুন ॥ ১০-১১ ॥ ধৃতব্রত মুনিগণ যাজ্ঞবল্ক্য কর্তৃক এইরূপে উক্ত হইয়া বিখ্যামিত্র, বশিষ্ঠ, গোতম, অগস্ত্য, নারদ, বায়ীকি, বাদরায়ণ, যোগী ও দীর্ঘতপা তপোধন ব্যাস, শৌনক, ভার্গব, কশ্যপ, ভারদ্বাজ এবং অত্নাত্ত বেদবেদাঙ্গবেদী সকলেই যোগীন্দ্র যাজ্ঞবল্ক্যকে বাক্য দ্বারা পূজা করিয়া নিজ নিজ আশ্রমে গমন করিলেন ॥ ১২-১৫ ॥ তাপসগণ স্ব স্ব আশ্রমে গমন করিলে তপোধনা গাণ্ডী যাজ্ঞবল্ক্যকে ভূমিতলে দণ্ডবৎ প্রণাম করিয়া বলিতে লাগিলেন ॥ ১৬ ॥

গাণ্ডী কহিলেন, হে ভগবন্ ! আপনি সর্বশাস্ত্রজ্ঞ এবং

যমাজ্ঞষ্টাঙ্গসহিতো যোগো মুক্তেস্তু সাধনম্।

তদেতৎ বিশ্বতং সৰ্বং সৰ্বজ্ঞ তব সন্নিধৌ ॥ ১৮ ॥

যোগং যমোপদিষ্টাঙ্গ সাক্ষং সংক্ষেপরূপতঃ।

জাতুমর্হসি সৰ্বজ্ঞ জন্মসংসারসাগরাং ॥ ১৯ ॥

ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিন্তা ব্রহ্মবিদব্রাহ্মণস্তদা।

আলোক্য রূপয়া দীনং শ্রিতপূৰ্ব্বমভাষত ॥ ২০ ॥

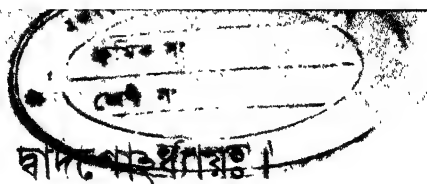
উত্তিষ্ঠোত্তিষ্ঠ কিং শেবে ভূমৌ গার্গি বরাননে।

বক্ষ্যামি তে সমাসেন যোগং সম্প্রতি তচ্ছৃণু ॥ ২১ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে গার্গীপ্রশ্নো নাম একাদশোহধ্যায়ঃ ॥১১॥

সমস্ত ভূতগণের হিতকর কার্যে নিরত। হে যোগীশ্বর! আপনি বলিলেন যে, যোগ মোক্ষলাভের কারণ। যমাদি অষ্টাঙ্গসমন্বিত যোগ মুক্তির উপায়। হে সৰ্বজ্ঞ! আমি আপনার সন্নিধানেই এই সকল বিশ্বত হইয়াছি। অতএব আপনি এক্ষণে সংক্ষেপে সাক্ষ যোগ কীর্তন করিয়া আমাকে সংসারসাগর হইতে পরিভ্রাণ করুন ॥ ১৭-১৯ ॥ ব্রহ্মবাদিনী অমুকম্পার্তা গার্গী এইরূপ বলিলে পর ব্রহ্মজ্ঞ ব্রাহ্মণ যোগী যাজ্ঞবল্ক্য দ্বৈবং হস্ত করিয়া তাঁহার প্রতি রূপাকটাক্ষ নিষ্ক্ষেপ পূৰ্ব্বক বলিতে আরম্ভ করিলেন ॥ ২০ ॥ হে বরাননে গার্গি! উঠ, উঠ, ভূমি ভূমিতলে শয়ান রহিয়াছ কেন? আমি এক্ষণে সংক্ষেপেই তোমাকে যোগের বিষয় বলিব, শ্রবণ কর ॥ ২১ ॥

ইতি গার্গীপ্রশ্ন নামক একাদশ অধ্যায় সমাপ্ত।



সংক্ষিপ্তবোঃ ।

শ্রীভগবান্নুবাচ ।

সবোয়ন গুল্ফেন গুদং নিপীড়্য,
সবোতরেণৈব নিপীড়্য সন্ধিম্ ।
সবোত্তরং ক্রান্ত্য করেতরেহস্মিন্,
শিখাং সমালোকয় পাবকশ্চ ॥ ১ ॥

আয়ুর্জিঘাতকুং প্রাণো নিরুদ্ধশাসনেন বৈ ।
গাতি গার্গি তদাপানাং কুলং বহুঃ শটনৈঃ শটনৈঃ ॥ ২ ॥
বায়ুনা বাতিতো বহিরপানেন শটনৈঃ শটনৈঃ ।
ততো জলতি সর্কেষাং স্বকুলে দেহমধ্যমে ॥ ৩ ॥
প্রাতঃকালে প্রদোষে চ নিশীথে চ সমাহিতঃ ।
মুহূর্তমভ্যাসেদেবং যাবৎ পঞ্চদিনদয়ম্ ॥ ৪ ॥

যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, বামগুল্ফ দ্বারা গুহমূল এবং দক্ষিণগুল্ফ-
দ্বারা গুহসন্ধিস্থল নিপীড়িত করিয়া দক্ষিণহস্ত বামহস্তে স্থাপন
পূর্বক পাবকশিখাকে অবলোকন করিবে ॥ ১ ॥

হে গার্গি ! আসন দ্বারা বায়ু নিরুদ্ধ হইয়া আপন স্থান
হইতে ক্রমে ক্রমে অগ্নিস্থানে গমন করিবে ॥ ২ ॥

তদনন্তর অপান বায়ু দ্বারা দেহান্তরগত বহি ক্রমে ক্রমে
উদীপ্ত হইয়া জলিতে থাকিবে ॥ ৩ ॥

এইরূপে দশ দিন পর্যন্ত প্রাতঃকালে, সন্ধ্যাকালে ও নিশীথ-
সময়ে অনুষ্ঠান করা বস্তব্য ॥ ৪ ॥

ততস্বান্নি বিপ্রেন্দ্রে প্রত্যয়াশ্চ পৃথক্ পৃথক্ ।

সম্ভবন্তি তদা তস্মৈ জিতো যস্মৈ সমীরণঃ ॥ ৫ ॥

শরীরলঘুতা দীপ্তিবহ্নৈর্জঠরবর্তিনঃ ।

নাদাভিব্যক্তিরিত্যেতৎ চিহ্নাত্মাদৌ ভবন্তি হি ॥ ৬ ॥

অল্পমূত্রপূরীষঃ স্ত্রাৎ যগ্নাসে বৎসরেহপি বা ।

আসনে বাহনে পশ্চাৎ ন ভেতবাং ত্রিবৎসরাং ॥ ৭ ॥

ততোহনিলং বায়ুসথেন সার্কং,

ধিয়া সমাধায় নিরোধয়েত্তৎ ।

ধ্যায়ন্ সদা চক্রিণমপ্রবুদ্ধং,

নাভৌ সদা কুণ্ডলিনং প্রবিষ্টম্ ॥ ৮ ॥

শিরাং সমাবেষ্ট্য মুখেন মধ্যো,

জ্ঞানশ্চ ভোগেন শিরাস্তথৈব ।

স্বপুচ্ছমাস্ত্রেন নিগৃহ্য সম্যক্,

পথশ্চ সংযম্য মরুদগগানাম্ ॥ ৯ ॥

হে বিপ্রবরে ! প্রাণবায়ু যখন বশীভূত হইবে, তখন ভিন্ন ভিন্ন

লক্ষণগুলি আত্মাতে অনুভূত হইবে ॥ ৫ ॥

দেহের লঘুতা, জঠরাগ্নির দীপ্তি, নাদের অভিব্যক্তি, মলমূত্রের
অল্পতা এবং অত্যন্ত চিহ্নসকল লক্ষিত হইতে থাকিবে। এই সমস্ত
চিহ্ন ছয়মাস অথবা বৎসরমধ্যেই লক্ষিত হইবে। আসন ও বাহন
তিন বৎসর পর্য্যন্ত হইতে থাকিবে, তাহাতে ভয় করা কর্তব্য
নহে ॥ ৬-৭ ॥

তদনন্তর অগ্নির সহিত পূর্বোক্ত অনিলকে বৃদ্ধিতে স্থাপন
পূর্বক নাভিস্থলে নিরোধ করিবে এবং নাভিমণ্ডলপ্রবিষ্ট কুণ্ডলা-
কারে অবস্থিত প্রমুপচক্রীকে (সার্কাকৃতিশক্তিকে) সর্বদাই ধা।

প্রসুপ্তনাগেন্দ্রমিব স্বসন্তী,
সদা প্রবুকা প্রভয়া জলন্তী ।
নাভৌ সদা তিষ্ঠতি কুণ্ডলী সা,
তির্য্যাক্ চ দেহেষু তথৈতরেষু ॥ ১০ ॥
বায়ুনা বিধৃতবহ্নিশিখাভিঃ,
কন্দমধ্যগতনাভীষু সংস্থান্ ।
কুণ্ডলী দহতি যন্তুহিরূপা,
সংস্মরনু নরবরস্ত স এব ॥ ১১ ॥

সন্তপ্তো বহ্নিনা তত্র বায়ুনা চ প্রচোদিতঃ ।
প্রসার্য্য ফণভৃদভোগং প্রবোধং যাত্যাসৌ তদা ॥ ১২ ॥

করিবে । প্রধানশিরাকে কুণ্ডলী দ্বারা বেঠন করিয়া মধ্যবর্ত্তিময়ী
অগ্রাগ্র শিরাকে উহার ফণামণ্ডল দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া
পুচ্ছদেশকে মুখমণ্ডল দ্বারা দৃঢ়রূপে নিপীড়িত করত বায়ুসমূহের
গতিরোধ করিবে ॥ ৮-২ ॥

এই কুণ্ডলী প্রসুপ্ত নাগেন্দ্রের ন্যায় নিশ্বাসাদি পরিত্যাগ
পূর্ব্বক অচেতন থাকিয়া স্বীয় প্রভায় প্রজ্জলিত হইতেছেন । সেই
কুণ্ডলী নিয়তই নাভিস্থলে তির্য্যাক্, উর্দ্ধ ও অধোভাবে অবস্থিতি
করিতেছেন ॥ ১০ ॥

যিনি বায়ুবিচলিত বহ্নি শিখাসকল দ্বারা কন্দমধ্যগত নাভী-
সমূহে অবস্থিতা দর্পরূপা কুণ্ডলীকে ধ্যান করিয়া তাহাকে সন্তপ্ত
করিতে পারেন, তিনিই মহুশ্যশ্রেষ্ঠ ॥ ১১ ॥

সেই কুণ্ডলী বহ্নি দ্বারা সন্তপ্ত ও বায়ু দ্বারা পরিচালিত হইয়া
ফণামণ্ডল প্রসারণ পূর্ব্বক জাগ্রতি হন ॥ ১২ ॥

বোধং গতে চক্রিণি নাভিমধ্যে,
 প্রাণাস্ত সংভূয় কলেবরেহস্মিন্।
 চরন্তি সৰ্কে সহ বহ্নিনৈব,
 যথা পটে তন্তুগতিস্তথৈব ॥ ১৩ ॥

জিহ্বেবং চক্রিণঃ স্থানং সদা ধ্যানপরায়ণঃ।

ততো নয়েদপানস্ত নাভেরুর্দ্ধমিদং স্মরন্ ॥ ১৪ ॥

বায়ুর্বদা বায়ুসথেন সার্কং,
 নাভিং ততিক্রম্য গতঃ শরীরে।
 রোগাস্ত নস্তন্তি বলাভিরুদ্ধিঃ,
 কাস্তিস্তদানীমভবৎ প্রমুখে ॥ ১৫ ॥
 ব্রহ্মরন্ধ্রমুখমত্র বায়বঃ,
 পাবকেন সহ যাস্তি সমুদ্রম্।
 কেনচিাদহ বদামি তদাহং,
 বীক্ষণা তু স্মৃণীপশিখায়াঃ ॥ ১৬ ॥

নাভিমণ্ডলমধ্যে ফণী জাগরিত হইলে সমস্ত প্রাণবায়ু একত্র হইয়া বস্ত্রমধ্যে অন্তস্থাত সূত্রসমূহের জ্বালা বহির সহিত সর্ব-
 শরীরে সঞ্চরণ করিতে থাকে ॥ ১৩ ॥

এইরূপে কুণ্ডলীস্থান জয় করিয়া স্মর পূর্বক সর্বদাই উহার
 ধ্যানপরায়ণ থাকিয়া আপন আপন বায়ুকে নাভির উর্দ্ধদেশে
 আনয়ন করিবে ॥ ১৪ ॥

হে মুখে! বায়ু যখন বহির সহিত মিলিত হইয়া নাভি
 অতিক্রম পূর্বক শরীরে ব্যাপ্ত হইবে, তখন সমস্ত ব্যাধি বিনষ্ট
 হইবে এবং শরীরে বলবৃদ্ধি হইবে সন্দেহ নাই ॥ ১৫ ॥

তখন বায়ু অগ্নির সহিত মিলিত হইয়া ব্রহ্মরন্ধ্রের অন্তঃপ্রাচীর

নিরোধিতঃ শ্রাদ্ভাদ তেন বায়ু
মধ্যে সদা বায়ুসথেন সাক্ষম্ ।
সহস্রপত্রস্ত মুখং প্রবিষ্ট,
কুর্যাৎ পুনস্তৃক্ৰমুণং দ্বিজেন্দ্রে ॥ ১৭ ॥

প্রবুদ্ধহৃদয়াস্তোজে গাগ্যাম্বিন্ ব্রহ্মণঃ পুরে ।
বলাকাশ্রেণিবদ্ব্যোম্মি বিররাজ সমীরণঃ ॥ ১৮ ॥
আক্রমধ্যাৎ সুষুম্নায়াং সংস্থিতো হৃৎভূক সদা ।
সজ্জান্বদমালাসু বিদ্যাল্পেথৈব রাজতে ॥ ১৯ ॥

প্রবুদ্ধকৃৎপঙ্কজসংস্থিতেঃ সৌ,
প্রাণে চ তস্মিন্ প্রবিবেশিতে তু ।
চিহ্নানি বাহ্যেহপি তথাস্তরেহপি,
দীপাদিদৃশ্যানি ভবন্তি সত্যঃ ॥ ২০ ॥

সুখস্বরূপ হৃদে নিমগ্ন হইবে । কেহ কেহ কহেন যে, তৎকালে
সমুজ্জল দীপশিখার আলোকদর্শন হয় ॥ ১৬ ॥

হে দ্বিজেন্দ্রে ! সেই বায়ুসখা অগ্নির সহিত প্রাণবায়ু হৃদয়-
মধ্যে নিকর হইলে উহা হৃৎপদ্মের মুখে প্রবিষ্ট হইয়া তাহাকে
পুনর্বার উর্দ্ধমুখ করিবে ॥ ১৭ ॥

হে গার্গি ! সেই সময়ে বিকসিত হৃদয়ান্বজস্থিত ব্রহ্মপুরে
আকাশগামিনী বকশ্রেণীর জ্বর প্রাণবায়ু শোভা পাইতে থাকিবে
এবং জয়ুগলের মধ্যস্থান পর্য্যন্ত সুষুম্না নাড়ীতে সমাক্রান্ত অগ্নি সজ্জ-
জলদমালায় বিদ্যাল্পতার জায় সর্বদা দীপ্তি পাইতে থাকিবে ॥ ১৮-১৯ ॥

বিকসিত হৃৎপঙ্কজমধ্যে অগ্নি সংস্থিত হইলে এবং বায়ু ভ্রমধ্যে
প্রবিষ্ট হইলে তৎকণাৎ অন্তরে ও বাহিরে দীপাদি-দর্শন এবং
অস্ত্রাঙ্গ লক্ষণ সকল সুস্পষ্টরূপে লক্ষিত হইতে থাকিবে ॥ ২০ ॥

বায়ুমুন্নয়তন্ত্ৰ সবহিং, ব্যাহরন্ প্রণবমজ্জংঃসবিন্দুম্ ।

বালচন্দ্রসদৃশস্ত ললাটে, বহিচন্দ্রমবলোকয় বুদ্ধা ॥ ২১ ॥

সবহিং বায়ুমারোপ্য ক্রবোর্মধ্যে ধিয়া তদা ।

ধ্যায়েন্দনন্তধীঃ পশ্চাদন্তরাঙ্গানমন্তুরে ॥ ২২ ॥

তস্মিন্ ব্রহ্মপুরে গার্গি ব্রহ্মৈবাজ্ঞানমোহিতঃ ।

ব্রাস্ত্যারুঢ়ঃ সজীবঃ শ্রাদাচ্ছন্নো মহদাদিভিঃ ॥২৩॥

মধ্যমে চ হৃদয়েহপি ললাটে,

স্থাপ্তবজ্জলতি লিঙ্গমদৃশম্ ।

অস্তি গার্গি পরমার্থমিদং তং,

পশু পশু মনসা কচিরূপম্ ॥ ২৪ ॥

অগ্নিরসহিত প্রাণবায়ুকে উল্কে আকর্ষণ পূর্বক বিন্দুযুক্ত প্রণব-
মস্ত্রোচ্চারণ করিতে করিতে ললাটমধ্যে বালচন্দ্র সদৃশ বহিচন্দ্র
অর্থাৎ বহিকে বুদ্ধিচক্রে অবলোকন কর ॥ ২১ ॥

তখন বহির সহিত বায়ুকে বুদ্ধি দ্বারা ক্রয়গলের মধ্যে
আরোপিত করিয়া পশ্চাৎ একান্তচিত্তে তথায় মনে মনে অন্তরা-
ঙ্গাকে ধ্যান করিবে । হে গার্গি ! সেই ব্রহ্মপুরে সাক্ষাৎ ব্রহ্ম-
স্বরূপ জীবাঙ্গা অজ্ঞান দ্বারা আচ্ছন্ন এবং মহৎ ও অহঙ্কারাদি
দ্বারা মোহিত হইয়া অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ২২-২৩ ॥

হে গার্গি ! অদৃশ লিঙ্গশরীর হৃদয়মধ্যে বা ললাটমধ্যে স্থাপ্ত
জ্ঞান নিশ্চলভাবে দীপ্তি পাইতেছে, তাহাতে কোন সংশয় নাই ।
তুমি সেই স্থানে সে কচিরাকৃতি পুরুষকে পুনঃ পুনঃ দর্শন
করিতে থাক ॥ ২৪ ॥

ললাটমধ্যে হৃদয়াস্থজে বা,

যঃ পশুতি জ্ঞানময়ীং প্রভাং তু ।

শক্তিং সদা দীপবদুজ্জলন্তীং,

পশুন্তি তে ব্রহ্ম তদেকদৃষ্টা ॥ ২৫ ॥

মনো লয়ং যদা য়াতি ক্রমধ্যে যোগিনাং নৃণাম্ ।

জিহ্বামূলেহমৃতস্রাবো ক্রমধ্যে চাত্মদর্শনম্ ॥ ২৬ ॥

কম্পনঞ্চ তথা মূর্দ্ধি, মনসৈবাত্মদর্শনম্ ।

দেবোত্তানানি রমাণি নক্ষত্রাণি চ চন্দ্রমাঃ ।

ঋষয়ঃ সিদ্ধগন্ধর্বাঃ প্রকাশন্তে হি যোগিনাম্ ॥ ২৭ ॥

ক্রবোহন্তরে বিষ্ণুপদে চ নাভৌ,

মনোলয়ং বাবদিদং প্রয়াতি ।

তাবৎ সমভ্যাস্ত পুনঃ থমধ্যে,

সোমং সদা সংস্রব পূর্ণরূপম্ ॥ ২৮ ॥

যে ব্যক্তি ললাট কিংবা হৃদয়াস্থজে এই জ্ঞানময়ী, দীপবৎ সমুজ্জলা, শক্তিরূপা প্রভাকে নিয়তই দর্শন করেন, তিনি সেই একদৃষ্টি দ্বারাই ব্রহ্মকে দর্শন করিতে পারেন ॥ ২৫ ॥

যখন জয়ুগলের মধ্যে চিত্ত একেবারে লীন হইয়া যায়, তখন যোগিজনের জিহ্বামূলে অমৃত স্রাব হইতে থাকে, ক্রমধ্যে আত্মদর্শনলাভ হয়, তখন যোগীর মূর্দ্ধস্থান কম্পিত হইতে থাকে, তখন তিনি মনোমধ্যে আত্মাকে দর্শন করিতে থাকেন এবং মনোরম দেবোত্তান, নক্ষত্র, চন্দ্রমা, ঋষি, সিদ্ধ ও গন্ধর্ব্বগণ তাঁহার দৃষ্টিপথে প্রকাশ পাইতে থাকে ॥ ২৬-২৭ ॥

ক্রয়ুগলের মধ্যে অথবা বিষ্ণুপদে অর্থাৎ ব্যোমনামক হৃদয়াকালস্থানে কিংবা নাভিমূলে যে পর্য্যন্ত মনোলয় না হয়, তাবৎ

সমীরণে বিক্লপদে নিবিষ্টে,
 জীবে চ তস্মিন্নমৃতে স্নসংস্থে ।
 তস্মিন্ সদা বাতি মনো লয়কং,
 মুক্তেঃ সমীপং তদ্বিত্তি ক্রবন্তি ॥ ২৯ ॥
 সমীরণে বিক্লপদে নিবিষ্টে,
 বিশুদ্ধবুদ্ধৌ চ তদাত্মনিষ্ঠে ।
 আনন্দমত্যাঙ্কতমস্তি সত্যং,
 হং গার্গি পশ্যাত্ত বিশুদ্ধবুদ্ধা ॥ ৩০ ॥
 এবং সমভ্যাস্ত সুদীর্ঘকালং,
 যমাদিত্যযুক্ততত্বমিতানী ।
 আনন্দমাসাত্ত গুহাং প্রবিষ্টাং,
 মুক্তিং ব্রজ ব্রহ্মপুরে পুনস্তম্ ॥ ৩১ ॥

পুনঃ পুনঃ অভ্যাস করিয়া নিয়তই ব্যোমস্থানে পূর্ণচক্রমাকে চিন্তা
 করিবে। যখন প্রৌণবায়ু ব্যোমস্থানে স্থির থাকিবে, তখন
 জীবাত্তা তাহার মধ্যস্থিত অমৃতধারায় নিমগ্ন হইয়া থাকিবে, মনও
 তখন নিশ্চরই লয় প্রাপ্ত হইবে। যোগের এই অবস্থাকে পণ্ডিত-
 গণ মুক্তির সমীপবর্তিনী বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন। হে গার্গি !
 প্রৌণবায়ু আকাশস্থানে অবস্থিত হইলে এবং আত্মার বিশুদ্ধজ্ঞান
 প্রতিভাত হইলে, তখন অতি অল্পত আনন্দের উদ্বেগ হইবে,
 তুমি বিশুদ্ধবুদ্ধি দ্বারা তাহা অনুভব কর। তুমি এইরূপে যমাদি
 অভ্যাস করিয়া মিতাহার অবলম্বন পূর্বক অতি দীর্ঘকাল
 যোগাভ্যাস পুরসের কূটস্থিত আনন্দস্বরূপ পরমাত্মাকে লাভ
 করিয়া ব্রহ্মপুরে গমন করতঃ মুক্তির ভাঞ্জন হও ॥ ২৮-৩১ ॥

ভূতানি যস্মাৎ প্রভবন্তি সৰ্কে,

যেনৈব জীবন্তি চরাচরাণি ।

জাতানি যস্মিন্ বিলয়ং প্রয়ান্তি,

তদ্ব্রহ্ম বিদ্বীতি বদন্তি সৰ্কে ॥ ৩২ ॥

হৃৎপঙ্কজে ব্যোম্মি যদেকরূপং, সত্যং সদানন্দময়ং তু সূক্ষ্মম্ ।

তদ্ব্রহ্ম নির্ভাসময়ে গুহায়াম্-

মিতি ঋতেশ্চাপি সমাপ্নু বন্তি ॥ ৩৩ ॥

অণোরণীয়ান্ মহতো মহীয়ান্,

আত্মান্ত জন্তোনিহিতো গুহায়াম্ ।

তমভূতং পশু বিশুদ্ধবুদ্ধ্যা,

প্রয়াগকালেহপি বিহীনশোকম্ ॥ ৩৪ ॥

প্রভঞ্জনং মূর্দ্ধি গতং সবহিং, ধিয়া সমাসাত্ত গুরুপদেশাৎ ।

মূর্দ্ধানমুদ্ভিত্ত পুনঃ ধমধো, প্রাণাংস্ত্যজৌদ্ধারমহুস্বর ভম্ ॥ ৩৫ ॥

যাহা হইতে ভূতসকল ও অখিল বিশ্ব জন্ম গ্রহণ করিয়াছে, যাহা দ্বারা এই চরাচর জীবাদি সকলেই জীবন ধারণ করিয়া রহিয়াছে, যাহা যাহা জন্মিয়াছে, সেই সকলই যাহাতে লয় পাইয়া থাকে, তাঁহাকেই ব্রহ্ম বলিয়া জানিও । সকলেই এইরূপ কহিয়া থাকেন, ইহতে মতবৈধ নাই ॥ ৩২ ॥

হৃদয়মধ্যে আকাশস্থানে সত্যস্বরূপ, সদানন্দময়, সূক্ষ্ম, দীপ্তিময় ব্রহ্ম দীপ্তি পাইতেছেন, সমস্ত ঋতিই এইরূপ উক্তি করিয়াছেন ॥ ৩৩ ॥

যিনি অণু হইতে অণুতম এবং মহৎ হইতেও মহত্তম, সেই আত্মা জীবগণের দেহাভ্যন্তরে গুহায় অর্থাৎ নিভৃতস্থানে নিহিত আছেন । সেই অভূতস্বরূপ ব্রহ্মকে বিশুদ্ধবুদ্ধি দ্বারা অবলোকন করিয়া বিগতশোক হও অর্থাৎ মুক্তিলাভ কর ॥ ৩৪ ॥ গুরুদেবের

ইচ্ছয়া যদি শরীরবিসর্গং, জ্ঞাতুমিচ্ছসি সখি তব বক্ষ্যে ।
 ব্যাহরন্ প্রণবমুন্নয় মূৰ্দ্ধাভিঃ যোজয় স্বজানি কায়ম্ ॥ ৩৬ ॥
 ইত্যেবমুক্তা ভগবান্ রহস্ত্রে, রহস্ত্রজং মুক্তিকরং তু তস্তাঃ ।
 যোগায়তং বন্ধবিনাশহেতুং, সমাধিমাসে রহসি দ্বিজেন্দ্রঃ ॥ ৩৭ ॥
 সা তং স্ত্রুসংপূজ্য মুনিং ক্রবন্তং, বিদ্যানিধিং ব্রহ্মবিদাং বরিষ্ঠম্ ।
 গীৰ্ভিঃ প্রণামৈশ্চ সতাং বরিষ্ঠং, তদা মুদং প্রাপ সদাশুভক্য ॥ ৩৮ ॥
 যোগং স্ত্রুসংপূজ্য তদা রহস্ত্রে, রহস্ত্রজং মুক্তিকরম্ভ জন্তোঃ ।
 সংসারমুৎসজ্য তদা মুদান্বিতা, বনে রহস্ত্রাবসথে বিবেশ ॥ ৩৯ ॥

উপদেশ অনুসারে বহির সহিত প্রাণবায়ুকে বুদ্ধিপূর্বক মূৰ্দ্ধাস্থানে
 নিহিত করিয়া মূৰ্দ্ধাস্থানকে ভেদ করত আকাশস্থানে ওকারমন্ত্র
 জপ করিতে করিতে প্রাণবায়ু পরিত্যাগ কর ॥ ৩৫ ॥

হে সখি ! যদি তুমি ইচ্ছাক্রমে শরীর পরিত্যাগ করিবার
 উপায় অবগত হইতে ইচ্ছা কর, তবে বলিতেছি, শুন । প্রণব
 উচ্চারণ পূর্বক প্রাণবায়ুকে উর্দ্ধে আনয়ন করতঃ উর্দ্ধদেশ ভেদ
 করিয়া পরমাত্মার যোগানন্তর তৎপরে শরীর পরিত্যাগ কর ॥ ৩৬ ॥

ভগবান্ নির্জনে সংসারবাণ্ডরা হইতে পরিত্রাণ পাইবার এক-
 মাত্র হেতুভূত মোক্ষপ্রদ এই যোগায়ত আখ্যান করিয়া স্বয়ংই
 সমাধিহু হইলেন । তখন গার্গী ব্রহ্মবিদগণের শ্রেষ্ঠ, বিদ্যানিধি, ঋষি-
 প্রবর যাজ্ঞবল্ক্যকে স্তুতি ও প্রণতি সহকারে সমুচিত পূজা করিয়া
 জ্ঞানের সহিত আনন্দ অমৃতভব করিতে লাগিলেন এবং তৎপরেই
 আত্মার সহিত সংসার পরিত্যাগ পূর্বক নির্জনে আশ্রমস্থানে
 প্রবেশ করিয়া যোগায়তান করিতে লাগিলেন ॥ ৩৭-৩৯ ॥

যেন প্রপঞ্চং পরিপূর্ণমেকং,
 যেনৈব বিশ্বং প্রতিভাতি সৰ্ব্বম্ ।
 তং বাসুদেবং শ্রুতিমুর্দ্ধি জাতং,
 পশুন্ সদাস্তে শ্রুতিমুর্দ্ধি জাতম্ ॥ ৪০ ॥
 বদেকমব্যাক্তমচিন্ত্যমদ্বয়ং,
 প্রপঞ্চজন্মাদিকমপ্রমেয়ম্ ।
 তং বাসুদেবং শ্রুতিমুর্দ্ধি জাতং,
 পশুন্ সদাস্তে শ্রুতিমুর্দ্ধি জাতম্ ॥ ৪১ ॥
 এতৎ পবিত্রং পরমং যোগমষ্টাঙ্গসংযুতম্ ।
 জ্ঞানং গুহ্যতমং চৈব যাজ্ঞবল্ক্যেন কীর্তিতম্ ॥ ৪২ ॥
 য ইদং শৃণুয়ামিত্যং যোগাখ্যানং নরোত্তমঃ ।
 সৰ্ব্বপাপবিনিমুক্তঃ সমাগ জ্ঞানী ভবেদिति ॥ ৪৩ ॥

যাঁহা কর্তৃক এই চরাচর প্রপঞ্চ পরিপূর্ণ রহিয়াছে, যিনি অদ্বিতীয়, যাঁহা দ্বারা এই অখিল বিশ্ব প্রকাশমান হইতেছে, বেদজ্ঞ ব্রাহ্মণগণ সেই শ্রুতিশাস্ত্রের প্রথমাভিধেয় বাসুদেবকে দর্শন করিয়াই নিয়ত জীবন অতিবাহিত করেন। যিনি একমাত্র ও অব্যাক্ত, যিনি অচিন্তনীয়, যাঁহার উপমাঙ্কল আর নাই, যিনি সংসার ও জন্মাদির কারণ, যিনি অপ্রমেয়, সেই শ্রুতিশাস্ত্রের প্রথমোক্ত পুরুষ বাসুদেবকে অবলোকন করিয়া বেদবিৎ ব্রাহ্মণগণ জীবনযাপন করিয়া থাকেন ॥ ৪০-৪১ ॥

মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য অষ্টাঙ্গবিশিষ্ট গূঢ়তম জ্ঞানবিষয়ক পরম পবিত্র এই যোগ কীর্তন করিয়াছেন, যে নরোত্তম নিরন্তর এই যোগাখ্যান শ্রবণ করেন, তিনি সমস্ত পাপ হইতে পরিস্কৃত হইয়া

যন্তেতচ্ছ্রাবয়েদবিষান্ নিত্যং ভক্তিসমম্বিতঃ ।

স স্ৰীজন্মকৃতং পাপং সৰ্বং সত্ত্বঃ প্রণশ্নতি ॥ ৪৪ ॥

শৃণুদ্যদ্ব্যঃ সৰ্ব্বথাপি যোগাখ্যানমিমং নরঃ ।

অজ্ঞানজনিতং পাপং তৎক্ষণাদেব নশ্নতি ॥ ৪৫ ॥

অমুতিষ্ঠন্তি যে নিত্যং এতজ্জ্ঞানসমম্বিতম্ ।

নিত্যকৰ্ম্মপি তান্ দৃষ্ট্ৱ দেবাশ্চ প্রম্মমন্তি হি ॥ ৪৬ ॥

তস্মাজ্জ্ঞানেন দেহান্তং নিত্যকৰ্ম্ম যথাবিধি ।

কৰ্ত্তব্যং দেহিনা গার্গি যোগঞ্চ ভবভীকৃতিঃ ॥ ৪৭ ॥

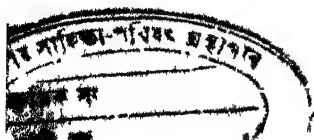
ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে সংক্ষিপ্তযোগো নাম

দ্বাদশোহধ্যায়ঃ ॥ ১২ ॥

যোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে সমাপ্তম্ ॥

পরম জ্ঞানবান্ হইতে পারেন । যে বিদ্বান্ ভক্তিবিশিষ্ট হইয়া সৰ্ব্বদা ইহা অমুকে প্রবণ করান, তাঁহার সৰ্ব্বজগার্জিত পাপ তৎক্ষণাৎ দূর হইয়া যায় । যে মহাত্মা একবারমাত্র এই যোগেতিহাস প্রবণ করেন, তাঁহার অজ্ঞানজনিত পাপরাশি সেই মুহূর্ত্তেই বিনাশ প্রাপ্ত হয় । যাহারা জ্ঞানমুক্ত হইয়া নিরন্ত ইহার অনুষ্ঠান করেন, সেই নিত্যকৰ্ম্মনিরন্ত মহাত্মগণকে দেখিয়া দেবতারাও যত্নক অবনত করেন । অতএব হে গার্গি ! যাবৎ দেহনাশ না হয়, তাবৎ সংসারভীক ব্যক্তিমান্ত্রেই যথাবিধি নিত্যকৰ্ম্মের এবং যোগের অনুষ্ঠান করা একান্ত কৰ্ত্তব্য ॥ ৪২-৪৭ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে সংক্ষিপ্তযোগনামক দ্বাদশাধ্যায়ঃ ।



সম্পূর্ণ ।

আশাতীত আকারে প্রকাশিত হইল ।

শাক্ত, শৈব, সৌর, গাণপত্য ও বৈষ্ণবের

নিত্যশুদ্ধি মহাগ্রন্থ

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি

বিশুদ্ধ-বিপুল-বিরাট
গ্রন্থ ।

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি—গুরু-শিষ্যের প্রয়োজন ।

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি—পুরোহিত ও ব্রহ্মমানের প্রয়োজন ।

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি—নিত্য নৈমিত্তিক ক্রিয়ার জন্ত আবশ্যক ।

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি—দেব দেবীর পূজার নিত্য প্রয়োজন ।

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি—শ্রাদ্ধ, বিবাহে, জাঁতকর্মে অত্যাবশ্যকগ্রন্থ

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি—সর্বসংকর্মে, সর্বত্রতে একমাত্র গ্রন্থ ।

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি—তীর্থকৃত্য-ব্যবহার, অশৌচের সারগ্রন্থ ।

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি—যজ্ঞ ও যাজ্ঞ, জন্ত একমাত্র গ্রন্থ ।

সাম, যজু, ঋক্ ত্রিবেদীয় সর্ব-উপনিষৎ,
অষ্টাদশ-পুরাণ, সর্বতন্ত্র হইতে সংগৃহীত ।

১২০০ বারশতাত্তিক পৃষ্ঠায় সম্পূর্ণ ।

মলকপ্রাণিত ১০ জন দেশপূজা অধ্যাপক ও পণ্ডিত যশস্বীর দ্বারা

ক্রিয়াকাণ্ড-বারিধি সংকলিত ও সংশোধিত হইয়াছে ।

৭০ বসুমতী পুস্তকবিভাগ—১১ ৮৪৮নং গ্রে-ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

অশুদ্ধ মন্ত্র প্রয়োগে যাহাতে অধর্মনিষ্ঠ হিন্দুর ক্রিয়াকলাপ দূষিত না হয়, দেবদেবীপূজা পণ্ড না হয়, বিবাহ কুশঙিকা প্রভৃতি শুভকর্ম যথাশাস্ত্র সুসম্পন্ন হয়, বৈদিক মতে শ্রাদ্ধ সপিণ্ডীকরণ ইত্যাদি কার্য্য সুনির্বাহ হয়, প্রায়শ্চিত্ত অশৌচ ব্যবস্থা ক্রিয়াকাণ্ডে ফর্দমালা, তীর্থে ধর্ম্ম-কর্ম্ম, এবং গৃহস্থের শাস্তিস্বস্ত্যয়ন, রাস, দোল-চুর্গোৎসব প্রভৃতি মহৎ কার্য্য পণ্ড না হয়, সেই উদ্দেশ্যে দশকর্ম্ম ও যাবতীয় সংকর্ম্ম বিরাট ও বিস্তারিতভাবে এই—

ক্রিয়াকাণ্ডে

বিবৃত হইয়াছে—একই গ্রন্থে সকল বিষয়ের এমন সুন্দর ও সুব্যবস্থিত সমাবেশ এ পর্য্যন্ত কেহই দেখেন নাই।

অসংখ্য বিষয়ের সূচি উদ্ধৃত করিবার স্থান নাই, তবে স্থূল স্থূল বিষয়ের তালিকা দেখিলেই বুঝিবেন—এত সংগ্রহ আর কোথায়? এরূপ গ্রন্থ কস্মিনকালে প্রকাশিত হয় নাই।

ক্রিয়াকাণ্ডবারিধির সূচির

সংক্ষিপ্ত বিবরণ।

১ম শাখায়—দীক্ষা-প্রকরণ। গুরু শিষ্য লক্ষণ, গুরুমাহাত্ম্য, দীক্ষা ও মজ্জাদি, রাশিচক্র বিচার, মাস বার নক্ষত্রাদির বিচার, জপকল, পুরস্চরণ, মন্ত্র-সংস্কার, মাজিকা যজ্ঞাদি, দশ সংস্কারবিধি।

২য় শাখায়—দশবিধ সংস্কার। সামবেদীয় গর্তাযান, পুংস-বন, সীমন্তোন্নয়ন, শোব্যস্তি, জাতকর্ম্ম, নিজামণ, পৌষ্টিক, অন্ন প্রাশন, পুত্রমূর্ত্ত্যভিষাগ, চূড়াকরণ, কর্ণবেধ, উপনয়ন, সাবিত্রী চরুহোম, সমাবর্ত্তন, বিবাহকর্ম্ম এবং জজু ও ঋগ্বেদীয় দশকর্ম্ম, ঋতুসংস্কার।

বসুধতী পুস্তকবিভাগ—১১৫৮নং গ্রে-ট্রাট, কলিকাতা। ৬

৩য় শাখার—ব্রতপ্রকরণ। বৈশাখী-কৃত্য—ধর্মঘট; ফল দান, জল, অন্ন সংক্রান্তির ব্রত, অক্ষয় তৃতীয়া, হরিশ্চন্দ্র, সীতানবমী, রত্নিনী, নিপীতকী দ্বাদশী, উমা-মহেশ্বর, নৃসিংহ চতুর্দশী, চন্দন-বাজা, পুষ্পদোল প্রভৃতি। জ্যৈষ্ঠকৃত্য—মস্তা-তৃতীয়া, উমাচতুর্থা, আরণ্য নিত্য, অপরাপর বজী, মঙ্গলচণ্ডী, মঙ্গলবার, নিজলা একাদশী, চম্পক চতুর্দশী, জ্ঞানবাজা, সাবিজী-ব্রত প্রভৃতি। আষাঢ়কৃত্য—রথবাজা, মনোরথ তৃতীয়া, শয়নবাজা, চাতুর্দশ, নাগপঞ্চমী। শ্রাবণকৃত্য—শীতল-সপ্তমী, সত্যানারায়ণ, সত্য-নারায়ণ পীচালী, রামেশ্বরী, ও কৃপারামের সত্যানারায়ণ, শনির পীচালী, সুবচনী, হরিতালিকা, সিদ্ধি-বিনায়ক, ঋষিপঞ্চমী, কুকুটী, শ্রীকৃষ্ণজন্মাষ্টমী, শ্রীরাধাষ্টমী, দুর্গাষ্টমী, তালনবমী, শ্রবণ-দ্বাদশী, অনন্তব্রত, অশোর চতুর্দশী, আলোকামাবস্তা, পার্শ্বপরি বর্জন ব্রতাদি। আশ্বিনকৃত্য—কোজাগরকৃত্য, মানচতুর্দশী, দুর্গা-ব্রত, বীরাষ্টমী, বৃধাষ্টমী প্রভৃতি। কার্তিককৃত্য—চ্যুতপ্রতিপদ, গোষ্ঠাষ্টমী, উত্থানবাজা, ভূত-চতুর্দশী, ধর্মপুষ্করিণী, কালিকাব্রত, ভীষ্মপঞ্চক, বকপঞ্চক, কার্তিকেয় ব্রতাদি। অগ্রহারণকৃত্য—দান-দ্বাদশী, সর্বজারা প্রভৃতি। মঘকৃত্য—ঘট পঞ্চমী, আরোগ্য সপ্তমী, বিধান সপ্তমী, ভৈরোজাদশী, সন্তানদ্বাদশী, দধিসংক্রান্তি, আমলকী দ্বাদশী ব্রতাদি। ফাল্গুনকৃত্য—শিবরাত্রি, দোলবাজা, দেবদোল, গোবিন্দ দ্বাদশী ব্রতাদি। চৈত্রকৃত্য—অশোকাষ্টমী, শ্রীরামনবমী, মদনদ্বাদশী, লকাদেব ব্রতসমূহ—পুণ্য-পুষ্করিণী, দশপুত্তলিকা, বৈশাখচম্পক, কলাছড়া, কীর, দাড়ি, ব্রত, মধু, ফল সংক্রান্তি, আদরসিংহাসন, ধনগহান, গৌর্ণমাণী, আলহুগী, ওপধম প্রভৃতি বহুসংখ্যক ইত্যাদি।

৪র্থ শাখার—অশৌচপ্রকরণ। সর্ববিধ অশৌচ নিরূপণ ও ব্যবস্থা জন্ম মৃত্যু সন্ধ অজসারে অশৌচ, দাহবিধার, শিওদান ক্রম, মুখব্রত, গদার অহিপ্রক্ষেপ, যুবোৎসর্গ নিরূপণ-কল-চন্দনধোয় ব্যবস্থা ইত্যাদি।

১০ বসুমতী পুস্তকবিভাগ—১১৫৮নং গ্রে-ট্রাট, কলিকাতা ।

৫ম শাখায়—প্রারম্ভিক প্রকরণ । ব্যবস্থা, উৎসর্গবাক্য, দক্ষিণাবাসংবলিত ধেনুদান মূল্যাদি, প্রারম্ভিক্তে পূর্বদিন, মৃগুন, দিন-নিরুদ্ধ দণ্ডাদি সর্ববিধ ।

৬ষ্ঠ শাখায়—ধ্যানপ্রকরণ, বীজমন্ত্র ও গায়ত্রী । (পুং দেবতা) গণপতি, কার্তিকেয়, অজ্ঞপা, নারায়ণ, বিষ্ণু, শ্রীধর, রামচন্দ্র, রঘুনাথ, রণরঘু লক্ষ্মণ, শ্রীকৃষ্ণ, বলদেব, বালাগোপাল, জগন্নাথ, যুগলকিশোর লক্ষ্মীনারায়ণ, নৃসিংহ, দশাবতার, হরিহর, বাসুদেব, নৃধিবামন, অনন্ত, শিব, অর্ধনারীশ্বর, হরগৌরী, নীলকণ্ঠ, মৃত্যুঞ্জয়, বাণেশ্বর, বটুকভৈরব, চন্দ্রশেখর, কালরুদ্র, ক্ষেত্রপাল, মহাকাল, যম, আনন্দভৈরব, মার্কণ্ডেয়, গরুড়, অগ্নি, হনুমান, বাসুদেব, ইন্দ্র, ব্রহ্মা, কুবের পঞ্চানন, গুরুদেব, হংস, জয়াম্বর, নবগ্রহ, বলি, সূর্য্য, বিশ্বকর্মা, ব্যাস, সত্যবান, বরাহ, বৃক, কচ্ছি প্রভৃতি যাবতীয় দেবগণের ধ্যানমন্ত্রাদি ।

(স্ত্রী-দেবতা) দুর্গা, জয়দুর্গা, জগদ্ধাত্রী, অন্নপূর্ণা, মহিষ-র্দনী, ভগবতী কাত্যায়নী, চণ্ডী, গৌরী, দশমহাবিদ্ভা, কোমিকী কুণ্ডলিনী, অত্রশক্তি, সুরসুন্দরী প্রভৃতি বোগিনীগণের, সরস্বতী, মনসা, লক্ষ্মী, দেবকী, ষষ্টি, স্মৃতিকা, সুবচনী, সাবিত্রী, গায়ত্রী, ধরাদেবীকুমারী, গঙ্গা, শ্রীরাধিকা, ভুলসী, দক্ষিণাকালী, আনন্দভৈরবী, দুর্কা, কমলা প্রভৃতি অসংখ্য দেবীগণের ধ্যানমন্ত্র গায়ত্রী সন্নিবেশিত ।

৭ম শাখায়—আসন ও মূদ্রাপ্রকরণ । সর্ববিধ আসনবিধি ও মূদ্রাপ্রকরণ এই শাখায় বিস্তারিতভাবে সংগৃহীত হইয়াছে ।

৮ম শাখায়—স্তব ও কবচমালা । সর্ব দেবদেবীর স্তোত্র ও কবচ এই শাখায় বহুলরূপে, যাহা সাধকগণের নিত্যপ্রয়োজনীয়, তাহার পূর্ণাঙ্গ সমাবেশ করা হইল ।

৯ম শাখায়—পূজাপ্রকরণ । বৃহন্নিকেশ্বর পুরাণোক্ত দুর্গা-পূজা, দেবীপুরাণ বিহিত দুর্গাপূজা, কালিকাপুরাণবিহিত

বসুমতী পুস্তকবিভাগ—১১৫৪৪নং গ্রে-ট্রীট, কলিকাতা। ১/০

ভূগাপুজা, লক্ষীপূজা, জগদ্ধাত্রী পূজা, রাসপদ্ধতি, অন্নপূর্ণাপূজা, সরস্বতীপূজা, কালকুমার কৃষ্ণকুমারপূজা, শীতলাপূজা, জ্বরপূজা, বনভূগাপূজা, গঙ্গাপূজা, অপরাহ্নিতা ও কুমারীপূজা, দীপাবিত্তা লক্ষীপূজা, বিষ্ণুপূজা, পার্শ্ব ও বাণলিঙ্গ শিবপূজা, কুণ্ডলিনী-পূজা, গন্ধেশ্বরীপূজা প্রভৃতি যাবতীয় পূজা-পদ্ধতি বিস্তারিতভাবে এই শাখায় সংগৃহীত আছে।

১০ম শাখায়—তীর্থকৃত্য প্রকরণ। গয়া, বৈষ্ণনাথ, কাশী, প্রয়াগ, হরিদ্বার, করতোয়া, মথুরা, বৃন্দাবন, গঙ্গাসাগর, কামাখ্যা, ব্রহ্মপুত্র, পুরুষোত্তম, চন্দ্রশেখর, অবোধ্যা, গঙ্গা প্রভৃতি সর্বতীর্থের পদ্ধতি, যাত্রাবিধি, দর্শনবিধি, স্নান ও স্নানবিধি, বিধি ও নিষেধসহ যথাশাস্ত্র সংগৃহীত হইয়াছে।

১১শ শাখায়—নিত্যকৃত্য প্রকরণ। এই শাখায় প্রাতঃকৃত্য হইতে বৈদিক তান্ত্রিক ও বৈষ্ণব মতে স্নান, তর্পণ, তিলকধারণ, আচমন, সন্ধ্যা, গায়ত্রী, (ত্রিবেদীয়) তান্ত্রিক গায়ত্রী, আবাহন, বিসর্জন, প্রাতঃ, মধ্যাহ্ন, পূর্নাহ্ন ধ্যানাদি, নিত্যহোম, নিত্য-স্নান, ভোজনবিধি, রাত্রিকৃত্য প্রভৃতি নিষ্ঠাবান্ হিন্দুর বাহ্যিক নিত্য প্রয়োজন সেই সমস্ত বিষয়ের একত্র সমাবেশ।

১২শ শাখায়—স্নানপ্রকরণ। বৃহৎসর্গ, সপ্তপুত্র, একো-দ্বিষ্ট, চন্দনধেহু, পার্শ্বস্নান, চতুর্থ দিন স্নান বহুলরূপে এই বৃহৎ খণ্ডে সমবেশিত হইয়াছে।

১৩শ শাখায়—প্রতিষ্ঠা প্রকরণ। ত্রিবেদীয় ব্রতপ্রতিষ্ঠা, দেবমন্দির, শিব, মঠ, জলাশয়, অর্থাদি বৃক্ষপ্রতিষ্ঠা বাস্তবায়ন প্রভৃতি সংগৃহীত।

১৪শ শাখায়—শান্তি-ব্যত্যাশ্রয় প্রকরণ। নবগ্রহ, ত্রিপুরার, পঞ্চাঙ্গ প্রভৃতি শান্তিকর্ম সমাবেশিত।

১০০ বসুমতী পুস্তকবিভাগ—১১৫৮নং গ্রে-স্ট্রীট, কলিকাতা।

১৫শ শাখার—হোম প্রকরণ। হোমের প্রকারভেদ, অগ্নি
হোম, হুণ্ডবেদী প্রভৃতি, তাত্ত্বিকভাবে হোম, সৰ্ব্বকৰ্মসাধারনী,
কুশণ্ডিকা হোমকৰ্মের ব্যবহার ব্যাপার সংগৃহীত।

এতদ্ভিন্ন পরিণিষ্ট অংশে—

বহুল ও বিস্তারিতভাবে এই গ্রন্থের পরিশেষে প্রদত্ত হইয়াছে।

উৎকৃষ্ট কাগড়ের বাধান—মূল্য ২৮ টাকা। কাগ-
ড়ের বাধান মূল্য ১৮০ টাকা, ডাঃ মাঃ ১/০ আনা।

শ্রীশ্রীচৈতন্যচরিতামৃত

৪০০ পৃষ্ঠার রয়েল আকারে এই সুবৃহৎ ভক্তজনপ্রিয়
চরিতামৃত সম্পূর্ণ হইল। বসুমতীর প্রকাশিত শ্রীশ্রীচৈতন্যচরিতা-
মৃতের এত আদর হইবার কারণ, ইহা বিস্তৃত সংস্করণ, বড়
অক্ষরে মুদ্রিত; বিশেষ,—মূল শ্লোকের নিয়ে সরল বঙ্গাঙ্কবাদ,
পরে কবিরাজ গোবিন্দচন্দ্রের সুবিদিত পরায়, টাকা টীপনী সংযোগে
এই চরিতামৃত বৈকুণ্ঠগণ্য—ভক্তজনের এত আদরের হইয়াছে।
এই বৃহৎ গ্রন্থ কেবল ১১০ পঁচ টাকা, ডাঃ মাঃ ১০০ ছয় আনা।

শ্রীশ্রীচৈতন্যভাগবত

বিস্তৃতভাবে শ্রীচৈতন্যভাগবতের প্রচারই আমাদের উদ্দেশ্য।
ভাগবতের আনান্ধনের বৈকুণ্ঠমণ্ডলীর নিকট হস্তলিখিত পুঁথি
সংগ্রহ করিয়া আমরা এই বিস্তৃত ভাগবত মুদ্রিত করিলাম।
যাঁহারা সরল ভাষায় মহাপ্রভুর আদি-মধ্য-অন্তা জীলা
পাঠ করিয়া তাবে পদগৎ, প্রেমভক্তিতে পূর্ণ হইতে চাহেন,

বসুমতী পুস্তকবিভাগ—১১৫৪নং গ্রে-ট্রীট, কলিকাতা। ১৮/০

শ্রীশ্রীচৈতন্যভাগবত তাঁহাদের পরম ধন—অমূল্য রত্ন—
মহাগ্রন্থ। এই গ্রন্থ পাঁচ সিকা ডাকমাওল ১৮/০ পাঁচ আনা।

শ্রীশ্রীভক্তমাল

প্রকাণ্ড আকারে এই প্রাচীন সমগ্র গ্রন্থ প্রকাশিত হইল ;
ভক্তমালের স্তায় সহস্র সহস্র ভক্তের ইতিহাসপূর্ণ গ্রন্থ আর
কোন ভাষায় নাই। বিচিত্র ভক্তিপূর্ণ উপাখ্যানে বিস্ময়কর
চরিত্র সংশোধন কাহিনীতে, ভক্তের শ্রীভগবান মর্শনের বিব-
রণে—মীরাবাই, করমেতি বাই, বিশ্বমঙ্গল, অলক প্রভৃতির
প্রকৃত ইতিহাসে, ভক্তিতত্ত্বে, প্রেম-মাহাত্ম্য ভক্তমালাগ্রন্থে
সমাবেশিত।

প্রকাণ্ড গ্রন্থের মূল্য কেবল ১০ মাত্র। ডাঃ মাঃ ১৮/০ আনা।

নারদসূত্রম্

দেবর্ষি নারদকৃত ভক্তিশাস্ত্র ভক্তমাতেয়ই একবার পাঠ করা
কর্তব্য, ভক্তিশাস্ত্রের এত সুন্দর মর্ম আর কোন গ্রন্থে পাইবেন
না, ক্রিয়ামাচ্ছলে সমগ্র ভক্তিশাস্ত্র ব্যাখ্যা হইয়াছে।

মূল্য ১০ হলে ৮/০ ছই আনা, ডাকমাওল ৮/০ এক আনা।

সাধক উচ্ছাস

রামপ্রসাদী কমলাকান্ত দেওরান নন্দকুমার প্রভৃতি সাধক-
গণের সাধন সংগীত। মূল্য ১০ চারি আনা।

বঙ্গমতী পুস্তকবিভাগ—১১৫।৪নং গ্রে-স্ট্রীট,

শ্রীশ্রীবাসপঞ্চাধ্যায়

মূল, অজ্ঞবাদ ও স্বামীর চীকাসহ শ্রীশ্রীভাগবতের অন্তর্গত এই মহাগ্রন্থের পরিচয় নিম্নপ্রদেয়। প্রেমিকা গোপিকার প্রেম-ভব, ভক্তিভব, রসভব, ভাগবতভবের মর্ম, তাৎপর্য ইহাতে পাইবেন। মূল্য ৮০ ছয় আনা।

হংসদূতম্ ও পদাক্ষ-দূতম্

মূল ও অজ্ঞবাদসহ। ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণের বৃন্দাবনলীলার অতি মধুর ভক্তি ও প্রেমপূর্ণ গ্রন্থ। পাঠে প্রেমাক্রপাত হয়, হৃদয় গলিয়া যায়, নাস্তিকেরও ভগবত্ভক্তির উদয় হয়। ব্রজলীলার শ্রীহরি পদাক্ষদর্শনে হৃদরোম্মাকর প্রেমের কবিতাবলী। মূল্য ৪০ স্থলে ১০ চারি আনা।

বঙ্গের সমগ্র পণ্ডিতমণ্ডলীর প্রশংসিত। তুলসীদাস, মীরাবাই কবীরের

দৌহাবলী

ভক্তি, জ্ঞান, নীতি, ভাব, প্রেমপূর্ণ অমূল্য উপদেশাবলী পাঠে তাপিত প্রাণ শীতল হয়। পরম ভাগবত তুলসীদাস, কবীর, মীরাবাইয়ের মূল দৌহা ও বঙ্গভাষায় ইহাতে পাইবেন। মূল্য ১০ স্থলে ১০ ছয় আনা।

জয়দেবের “শ্রীশ্রীগীতগোবিন্দম্”

মূল, পুজারী গোবিন্দকৃত চীক। অতি সরল সুশ্লীল অজ্ঞবাদ। আবার গ্রন্থের পরিণেবে এক ছন্দ রচনার সমাবেশ। আটটি পদ্যভাষায়—গীতগোবিন্দের সরল ও মধুর

বঙ্গমতী পুস্তকবিভাগ—১১৫।৪নং গ্রে-স্ট্রীট, কলিকাতা । ৯/০

কবি রসময়ের রসময় পদ্যানুবাদ ।

গীতগোবিন্দের এরূপ সৰ্ব্বাঙ্গসুন্দর সংস্করণ বঙ্গভাষায়
এই প্রথম প্রচলিত হইল ।

মূল্য ১ টাকা, আপাততঃ অর্ধমূল্য ৯০ আট আনা ।

উক্ত সংগ্রহ মূল ও অনুবাদ সহ

কবির বাঙ্কার

মূল্য ১০ আট আনা মাত্র ।

তত্ত্বশাস্ত্র-বিশারদ আগমবাগীশ শ্রীমৎ কৃষ্ণানন্দের

বৃহৎ তত্ত্বসার

সংস্কৃতে কিছুমাত্র দখল না থাকিলেও তত্ত্ব সাংনা সিদ্ধি
লাভ । বৃহৎ তত্ত্বসারে সরলভাষায় অনুরূপপদ্ধতিও বঙ্গানুবাদ
দিরাছি ; বঙ্গসমূহের চিত্রও যথাযথ প্রদত্ত হইয়াছে ।

অশেষবোধগম্য মহাত্মা কৃষ্ণানন্দ অসংখ্য তত্ত্বসাগর মহন
করিয়া এই বৃহৎ তত্ত্বসারস্বরূপ অমূল্যরত্ন সংগ্রহ করেন ।

তত্ত্বতত্ত্ব ও তত্ত্বরহস্য

পঞ্চমকার রহস্য কি, গুপ্তসাধন প্রভৃতি বৃহৎ তত্ত্বসারে আছে
মূল্য ৬ মূলে বহল প্রচার জন্য কেবলমাত্র ১।০ দেড় টাকা ।
বিতারিতভাবে খনার বচন, ব্যাখ্যাও জ্যোতিষশাস্ত্রে: অর্কগ্রহ

বরাহ মিহির ও খনা

খনা ও মিহিরের ইতিবৃত্ত—জীবনী এই গ্রন্থে হিন্দুর
জ্যোতিষ ও তাহার কালনির্ণয়, বরাহ ও মিহিরসম্বন্ধনির্ণয় ।
যত্ন অশ্রুত লক্ষণ, প্রসঙ্গগণনা, পরমায়ু গণনা প্রভৃতি জ্যোতিষ

॥৮০ বসুমতী পুস্তকবিভাগ—১১৫৪নং গ্রে-ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সংক্ষীপ্ত যাবতীয় বিষয় বরাহমিহির গ্রন্থে বিস্তারিতভাবে সরলভাবে লিখিত হইয়াছে। সামুদ্রিকশাস্ত্র অতীব জটিল হইলে ও সহজভাবে এই গ্রন্থে আছে। মূল্য কত মূল্য, কেবল ॥৮০ দশ আনা মাত্র।

হঠযোগ-প্রদীপিকা।

মূল ও অঙ্কবাদ সহ।

এই গ্রন্থ সহজানন্দ চিন্তামণি আত্মারাম যোগীন্দ্র বিরচিত যদি অগ্নিমা, লঘিমা, ব্যাপ্তি, সমাধি প্রভৃতি দৈবশক্তি লাভ করিতে চাহেন, যদি শরীরকে নীরোগ, জরানাশ, লাঘ্যা, জ্যোতিষুক্ত করিতে চাহেন, তবে হঠযোগ-প্রদীপিকা পাঠ করুন। মূল্য ॥০ আট আনা।

পবনবিজয় স্বরোদয়।

নিখাস প্রধানে যোগসাধনের গুপ্তরহস্য এই গ্রন্থে লিখিত। পবনবিজয় স্বরোদয় যোগের প্রসিদ্ধ গ্রন্থ। বিস্তারিতভাবে ইহা প্রকাশিত হইয়াছে। মূল্য ১ এক টাকা মূল্যে ॥০ আট আনা।

মহানির্ঝাণ তন্ত্র।

মহানির্ঝাণ তন্ত্রাধকের শ সারসম্পত্তি। অসংখ্য শাস্ত্রের সার, সর্গতন্ত্রের শ্রেষ্ঠ মহানির্ঝাণ তন্ত্র। তন্ত্রের নিগূঢ় অর্থ এক মহানির্ঝাণেই প্রাপ্তব্য। সুরা সাধনে অমৃত হয়, কামিনীমায়্যা সাধনে মহামায়্যা লাভ হয়, এ গূঢ়তত্ত্ব এক মহানির্ঝাণেই পাইবেন। এই গ্রন্থের পরিশিষ্টে সাধকগণের গুহ্যরহস্য

মন্ত্রকোষ বা দেব-দেবীর বীজমন্ত্র

সন্নিবেশিত হইয়াছে। এই দুইখানি অমূল্য গ্রন্থের মূল্য ॥৮০ দশ আনা।

